

GREGORIAN BIVOLARU

TAINA MENSTRUATIEI

Enigma fiziologică a femeii



SHAMBALA

GREGORIAN BIVOLARU

TAINA MENSTRUATIEI
ENIGMA FIZIOLOGICĂ A FEMEII
(CAUZE ȘI TRATAMENT)

ACEASTĂ LUCRARE MULT ÎMBOGĂȚITĂ ARE LA BAZĂ
CARTEA "PHYSIOLOGICAL ENIGMA OF WOMAN"
("ENIGMA FIZIOLOGICĂ A FEMEII")

SCRISĂ DE DOCTORUL RAYMOND BERNARD

**(A.B., Universitatea Columbia, M.A., Ph.D.,
Universitatea New York)**

tehoredactare computerizată și copertă: GABRIELA POPA

introducere text: VALI BOTEZATU, AURORA MOLDOVAN

colaboratori: prof. ANDREI GĂMULEA, prof. AURORA NICOLAE, dr. GIGI NĂSTASE
dr. DAN CIUCIULETE, dr. FLORIN HIRU, botanist CSILLA TÓTHPÁL

corectură text: biolog CARMEN BOTEZATU, dr. CRISTINA ȘEULEAN,
filolog RODICA PURNICHE, filozof EUGEN RUSU

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale
BIVOLARU, GREGORIAN**

**Taina menstruației : enigma fiziologică a femeii
(cauze și tratament) / Gregorian Bivolaru. - București :
Shambala, 2001**

p. ; cm.

Bibliogr.

Index.

ISBN 973-99661-5-2

618.17-008.8

**Copyright © 2001, Toate drepturile asupra acestei ediții aparțin
Editurii SHAMBALA**

ISBN 973-99661-5-2



INTRODUCERE

Hemoragia menstruală periodică a femeii a fost dintotdeauna o mare enigmă fiziologică, atât pentru femei cât și pentru bărbați. De la prima sa apariție (la pubertate) și până la dispariția ei (atunci când survine menopauza) ea constituie pentru femeie o cauză perpetuă de epuizare și suferință. Din cele mai vechi timpuri și până astăzi, oamenii și-au pus întrebări și s-au străduit să explice acest fenomen complex care este menstruația, considerat adeseori ca o anomalie biologică. Misterul legat de menstruație a persistat încă de la început sub forma unor credințe religioase și superstiții, fiind ulterior explicat în termeni legați de secrețiile hormonale. Cu toate acestea însă, toate fenomenele complexe care sunt legate de menstruație nu au fost niciodată pe deplin elucidate. Există nenumărate consemnări medicale referitoare la unele femei, aparent excepțional dotate, care au avut o viață lungă și sănătoasă, și care au dat naștere unor copii perfect sănătoși, fără să aibă măcar o singură dată menstruație în întreaga lor viață. Aceste mărturii indică faptul că pierderea ciclică a sângelui menstrual (sânge care, de altfel, în cazul femeilor sănătoase, este perfect normal și se aseamănă foarte mult cu sângele din sistemul circulator general) nu este deloc necesară sănătății și nici fertilității, așa cum se consideră de obicei, datorită prejudecăților existente. Nenumăratele cazuri de femei care s-au eliberat de această hemoragie ciclică (menstruală), doar prin adoptarea unei diete naturale, prin folosirea unor plante de leac, ori prin recurgerea la un mod de viață armonios, demonstrează cu prisosință, pentru cei care sunt capabili să înțeleagă, trecând peste prejudecățile existente și unanim acceptate, că menstruația este mai mult sau mai puțin nenaturală, fiind de cele mai multe ori o consecință directă a violării legilor fundamentale, divine ale naturii. În această direcție este semnificativ faptul că animalele sălbatice, care de regulă nu au menstruație, încep adeseori să prezinte acest fenomen mai ales în condițiile nenaturale ale domesticirii; acest aspect confirmă ideea că menstruația este în majoritatea cazurilor rezultatul unei vieți artificiale și dizarmonioase, caracteristică civilizației noastre moderne.

Întrucât primele școli medicale de la începutul erei noastre se găseau sub influența ecleziastică, nu este deloc de mirare că știința medicală modernă a preluat în totalitate multe dintre superstițiile cu privire la menstruație, inclusiv ideea că hemoragia menstruală este o "pedeapsă" de la natură, pedeapsă pe care femeia trebuie să o îndure deoarece ea aparține prin naștere sexului "slab", ce poartă vina așa-zisului "păcat primordial". Noi însă am putea spune că această presupusă pedeapsă nu este în realitate altceva decât o mare și deplină ignoranță cu privire la menstruație, la aceasta adăugându-se totodată superstițiile înăbușitoare ale ideilor prostesti care erau și sunt și la ora actuală acceptate fără crâcnire. Faptul că au existat și există femei care și-

au suspendat total sau parțial menstruația, bucurându-se în felul acesta de o gamă uimitoare de efecte profund benefice și de multiple realizări excepționale, arată că în cazul FEMEII ÎNIIȚATE, CARE ȘTIE ȘI ACȚIONEAZĂ, se poate trece dincolo de această idee preconcepțuită a necesității ineluctabile a menstruației. A ȘTI ÎNSEAMNĂ A PREVEDEA, A PREVEDEA ÎNSEAMNĂ A PUTEA.. Prin urmare, femeile care știu cum anume trebuie să acționeze și ce metode să folosească vor putea, dacă vor acționa cu perseverență, să își suspende parțial sau în totalitate menstruația. Genialul savant Albert Einstein spunea la un moment dat că: "Mai repede dezintegrezi un atom decât o prejudecată". Prin urmare, înainte de a ajunge să punem în practică modalitățile referitoare la suspendarea menstruației, este stringent necesar să anihilăm în noi PREJUDECATA CĂ MENSTRUATIA ESTE ÎNEVITABILĂ ÎN CAZUL FEMEII SĂNĂTOASE. Odată cu această credință referitoare la menstruație, credință care a devenit o forță, pentru că a cuprins masele (care nu gândesc, ci se lasă cel mai adesea gândite de orice neadevăr care este repetat până la sașieta), s-a păstrat și convingerea aberantă că absența acestei hemoragii periodice este extrem de periculoasă pentru sănătatea unei femei și pentru dezvoltarea sa normală. În felul acesta s-a instaurat prejudecata, unanim acceptată la ora actuală că, în cazul în care menstruația nu apare, femeia trebuie neîntârziat să apeleze la ajutorul unui medic, care va trebui să o trateze, pentru a face ca menstruația să îi apară din nou, cu orice preț și cât mai repede. Cu toate acestea, de multe ori s-a constatat că această provocare forțată a hemoragiei menstruale prin intermediul feluritelor medicamente de sinteză sau cu ajutorul unor hormoni artificiali, afectează grav sănătatea femeii și îi dezechilibrează sistemul endocrin. Din cauza prostiei, menstruația este adeseori considerată, mai ales de către cei marginalizați și superstițioși, ca fiind mai sănătoasă decât inexistența sa, iar femeile au fost aproape toate învațate, încă din timpuri străvechi și mai ales de către preoții care nu cunoșteau adevărul, că: "ea este o slăbiciune naturală și perfect necesară a sexului lor, pe care ele trebuie să o îndure cu umilință, deoarece este o pedeapsă pentru păcatul primordial al Evei". Ulterior și medicina a considerat menstruația ca fiind un fenomen fiziologic, perfect natural, lăsându-se în totalitate influențată de aceste prejudecăți protesti, și acest lucru a făcut ca după aceea menstruația să fie acceptată ca atare.

Cu toate acestea, dacă ne gândim profund și cu multă luciditate la acest aspect, ne vom da cu ușurință seama că ar fi paradoxal să presupunem că femeia, care a fost considerată de toți marii înțelepți ca fiind o creație perfectă a lui Dumnezeu, ar putea totuși să aibă un așa de mare defect originar, pe care nici măcar animalele sălbatice nu îl au deloc.



Ne putem astfel pune întrebarea (și să nu uităm că adeseori rostul nostru pe această lume depinde în mare măsură de întrebările pe care ni le punem): acest defect este oare inherent constituției anatomice a femeii sau el este doar o perturbare ce a fost dobândită atât printr-o convingere protească unanim acceptată, datorită ignoranței crase, cât și a diverselor obiceiuri nesănătoase de viață și de alimentație, care sunt prezente la ora actuală în lumea civilizată? Absența menstruației la animalele sălbatice și raritatea sa surprinzătoare printre femeile din rasele „primitive”, care cel mai adesea au un mod de viață profund natural și care sunt mult mai puternice, indică cu prisosință faptul că această pierdere periodică de sânge menstrual nu este deloc fiziologică și că reînlocuirea la Natură, dublată de aplicarea unor metode eficiente care vizează transmutarea acestui potențial creator în energie și repartizarea armonioasă prin sublimare a acestei energii gigantice în știință, ar putea conduce la dispariția (suspendarea) sa.

Această lucrare a fost realizată într-o anumită măsură pe baza cărții originale a doctorului inițiat Raymond Bernard, *Physiological Enigma of Woman* (Enigma fiziologică a femeii), care este un studiu elaborat, unic în lume, asupra fenomenului menstruației; la rândul său, Raymond Bernard a sintetizat rezultatele cercetărilor a mai mulți oameni de știință pe care îi citează în cartea sa. În lumina acestor idei, reiese în principal faptul că menstruația nu este o manifestare normală în trupul femeii și că ea ar trebui să urmărească, dacă aspiră să atingă o condiție superioară, armonioasă și divină, eliminarea completă a acesteia. Cartea sa însă prezintă foarte puține soluții practice care ar putea fi abordate în vederea suspendării menstruației. El recomandă în această direcție doar odihna în perioada menstruală și eliminarea din dietă a alimentelor bogate în proteine.

Pe baza cunoștințelor practice acumulate în cadrul școlii românești de Yoga, am hotărât ca împreună cu un colectiv de medici și cercetători români să fie realizată o completare a materialului expus în lucrarea doctorului Raymond Bernard și am propus mai multe soluții practice și eficiente, care pot fi angrenate în direcția suspendării menstruației. De asemenea, în cadrul acestei lucrări, s-a expus totodată periodicizarea ciclului menstrual și clasificarea tipologiilor feminine în funcție de simptomele premenstruale; această periodicizare și clasificare a tipologiilor feminine în funcție de simptomele premenstruale, le considerăm niște chei de o importanță majoră pentru angrenarea cu succes a procedeelelor de suspendare a menstruației.

Cartea de față aduce la lumină misterul care învăluie acest subiect și totodată își propune să înlăture această veritabilă „conspirație a tăcerii” care a fost instrumentată și apoi menținută de cei care au fost și sunt mereu interesați să țină ascunse aceste informații practice extrem de importante, prin a căror aplicare sistematică femeia ar putea ajunge ușor și repede la o putere lăuntrică cu totul ieșită din comun.

Prin urmare, am putea spune că pentru femeile care află că este cu puțință, știința care este expusă în această lucrare poate deveni o putere colosală eficientă. Această lucrare simplă și accesibilă, urmărește să dezvăluie femeilor din întreaga lume, care vor cu adevărat să se depășească, vital, psihic, mental și spiritual, modalități practice prin care femeile care le aplică în mod perseverent pot să devină cu mult mai mult decât celelalte femei. Lucrarea de față a fost concepută într-un limbaj ușor de înțeles și se bazează pe adevăruri preluate atât din lucrări științifice prestigioase și din unele publicații de specialitate (în unele situații, aceste publicații, datorită folosirii limbajului medical, sunt mai puțin accesibile) cât și din unele texte secrete care existau în anumite surse de informare, multe dintre ele orientale, ce au fost ținute ascunse timp de secole. Scopul nostru esențial în această lucrare este în primul rând acela de a elibera femeia care este capabilă să înțeleagă, de superstițiile și de prejudecățile prostițe de tot felul, religioase sau medicale, privitoare la menstruație. În al doilea rând, această lucrare urmărește să ofere o serie de modalități simple și eficiente pentru suspendarea gradată și definitivă a menstruației. Aceste aspecte merită să fie cunoscute, de cât mai multe femei, cu atât mai mult cu cât starea generală de devitalizare și de slăbiciune a femeii în perioada actuală a devenit alarmantă. Este semnificativ faptul că nu puțini sunt aceia care observă și conștientizează anormalitatea acestei situații în care femeia complet ignorantă a fost adusă și adeseori este convinsă în mod prostesc să se mențină.

Ca o paranteză, vă informăm că în prezent, chiar și oamenii de știință americani sunt preocupați de găsirea unor soluții pentru ca femeia să-și recapete vitalitatea și să-și amplifice disponibilitatea amoroasă. Acest aspect este demonstrat și de următoarea știre senzatională: au apărut primele rezultate ale experimentării produsului Viagra pentru femei. În SUA s-a trecut deja la faza clinică a experimentului, studiul fiind realizat de către Jennifer Berman (urolog), împreună cu sora sa, Laura (sexolog), în parte datorită finanțării de către Fundația Americană pentru Afecțiuni Urologice (American Foundation of Urological Disease). La ce servește acest medicament pentru femei? Pentru a da un răspuns în această direcție, trebuie să precizăm mai întâi mecanismul său de acțiune. El constă în amplificarea fluxului sanguin la nivelul organelor sexuale, situație care la bărbat provoacă erecția, iar la femei generează o creștere considerabilă a sensibilității țesuturilor care sunt implicate în actul amoros, începând cu cele ale clitorisului, și care facilitează, prin starea de efervescență erotică pe care o generează, transmutarea potențialului sexual și sublimarea din această zonă a energiilor rezultate. Nu se cunosc deocamdată prea multe detalii referitoare la obținerea Viagrei pentru femei; știm doar că ea este un produs natural, realizat din pulberi de plante cu puternice efecte afrodisiace, el fiind astfel nenociv, spre deosebire de omologul său,



Viagra pentru bărbați, care după cum știm cu toții este adeseori extrem de dăunător pentru organism, datorită reacțiilor sale adverse foarte grave. Experiențele cu Viagra pentru femei au fost făcute cu succes pe un lot de 100 de femei (nu au fost selectate pentru aceasta femei gravide, deoarece se cunosc prea puține detalii referitoare la efectele acestui produs, cunoscut drept Viagra pentru femei, asupra sarcinii). Este însă foarte interesant de remarcat că unul dintre **principalele efecte ale administrării produsului Viagra pentru femei este suspendarea menstruației.**

O altă "realizare" de ultimă oră a cercurilor medicale din domeniul ginecologiei, dar de această dată profund negativă și care din păcate este acceptată fără crâcnire de tot mai multe femei, este **histerectomia**, care este privită "drept o modalitate sigură de eliminare a diverselor tulburări feminine, chiar și mai puțin grave". Se uită însă faptul că histerectomia reprezintă în realitate o modalitate de intervenție chirurgicală prin care uterul este definitiv extirpat și eliminat pentru totdeauna. Adeseori, alături de extirparea uterului se realizează de asemenea și extirparea ovarelor care, la multe femei, dăuă vieții sexuale aproape inexistente, prezintă chisturi. În trecut histerectomia era o operație destul de dificilă și de aceea ea nu era prea atrăgătoare, fiind realizată prin tăierea abdomenului femeii. În prezent, datorită progreselor tehnicii medicale, aceasta se poate realiza foarte ușor și convenabil, cu ajutorul endoscopului și prin monitorizarea interiorului abdomenului, pentru această operație fiind necesare doar câteva mici incizii. Eliminarea uterului se face apoi prin vagin, iar semnele rămase în urma extirpării sunt practic minore. După această intervenție, vindecarea este foarte rapidă, în 5 săptămâni pacienta putând deja să facă efort fizic. Promovarea pe scară largă a histerectomiei ca o soluție care ar aduce numai beneficii femeii, fără nici un dezavantaj, este în realitate mai mult decât diabolică. Din păcate, deja în multe țări așa-zis civilizate (SUA, Australia, Germania etc.) este ceva curent ca femeile tinere să recurgă la histerectomie; în Australia 1 din 4 dintre femeile peste 40 de ani au acceptat să-și extirpe uterul, iar anual circa 20.000 de femei aleg această soluție pe cât de "atrăgătoare" la prima vedere, pe atât de dezastruoasă. Ne întrebăm dacă nu cumva această popularizare a histerectomiei ca o imensă binefacere pentru femei nu are drept scop ascuns degenerarea rapidă și cât mai accentuată a femeii!

Printre argumentele care sunt prezentate în favoarea acestei "soluții radicale" aflăm: rezolvarea tuturor problemelor provocate de prezența chisturilor ovariene și a fibroamelor uterine, eliminarea neplăcerilor cauzate de menstruație și de menopauză, și mai ales faptul că ea ar reprezenta o metodă anticoncepțională definitivă și perfect garantată. Privită însă mai în profunzime, această soluție "comodă și la îndemâna oricărei femei" este o imensă păcăleală deoarece implicațiile pe termen lung sunt complexe și dezastruoase. Comparția dintre o femeie care și-a extirpat organele sexuale și

un eunuc nu este deloc deplasată, având în vedere echivalența situațiilor. Plăcerea resimțită de o asemenea femeie care nu mai are deloc aceste "organe ale plăcerii erotice" este departe de a mai fi ca înainte. Totodată nu trebuie să uităm că, în cazul femeii, tocmai aceste organe sexuale sunt sediul vitalității, feminității și senzualității sale, iar absența lor conduce rapid la o aplatizare aproape totală a trăirilor amoroase în cazul femeii respective.

Amintiți-vă totuși, ca femei, înainte de a alege histerectomia, că există metode de tratament naturiste pe bază de plante care, alături de o dietă adecvată, pot soluționa pe o cale naturală aproape orice problemă de sănătate a femeii. Considerată drept o excelentă metodă contraceptivă, perfect naturală, practica continenței sexuale este de mii de ori mai sănătoasă și mai plăcută; de altfel, ea va fi prezentată pe larg într-un capitol din cadrul acestei lucrări. Acționând astfel cu inteligență, puteți să rezoluați orice problemă în mod armonios. De aceea recomandăm tuturor femeilor să-și amplifice și să-și dinamizeze inteligența, calitate pe care adeseori bărbații știu să o folosească mai bine.

De altfel, și oamenii de știință au ajuns la concluzia că merită ca femeile să fie inteligente. Un studiu efectuat de un grup de cercetători britanici din cadrul Consiliului pentru Cercetări Medicale și-a propus să analizeze ce efect are inteligența asupra femeilor înzestrate cu această calitate, aflate în diferite etape ale vieții lor. Una dintre concluziile cercetării, realizate asupra a 1500 femei intelectuale, a fost aceea că există o relație evidentă între inteligență și vârsta la care survine menopauza: cu cât femeile sunt mai inteligente cu atât se instalează mai târziu menopauza; potrivit opiniei cercetătorilor, legătura care există între secreția de estrogeni și dezvoltarea creierului femeii în perioada copilăriei ar fi determinantă în această direcție.

Revenind acum la prezentarea globală a conținutului acestei lucrări, după cum veți vedea ea este structurată urmărind trei aspecte principale. Primul dintre ele vizează argumentarea ideii că menstruația este o manifestare patologică, care este prezentă la ora actuală la majoritatea femeilor, arătându-se totodată ce anume a făcut să se ajungă la această situație dramatică. Al doilea aspect principal constă în propunerea unor soluții și modalități naturale de armonizare a ființei femeii care vizează să provoace suspendarea menstruației. Cel de-al treilea aspect, care este prezentat în finalul acestei lucrări, cuprinde măturările și relațiile sincere ale unor femei care deja au reușit să își suspende menstruația, folosind deja unele dintre aceste modalități care au fost prezentate în cadrul grupelor speciale de femei practicante HATHA YOGA, care există la ora actuală în cadrul școlii românești de YOGA. Deși ele au aplicat foarte puțin, pentru că gama procedeelelor oferite la început nu a fost așa de mare precum este prezentată în cadrul acestei lucrări, ele au ajuns să-și diminueze foarte mult hemoragia menstruală, altele au ajuns să o



suspende temporar, iar printre acestea foarte puține au ajuns chiar la performanța de a-și suspenda total menstruația. În lucrarea noastră există de asemenea și câteva relatări care aparțin unor femei care nu au avut deloc în această viață menstruație sau care, chiar fără să fi practicat HATHA YOGA, au avut-o foarte rar, doar o dată la câțiva ani, ele fiind, cu toate acestea, perfect normale și sănătoase.

În ceea ce privește modalitățile practice de suspendare a menstruației, care sunt oferite în această carte, cele mai importante dintre ele vă sunt acum prezentate pe scurt:

* **DIETA ECHILIBRATĂ** și un mod de viață cât mai natural vor determina diminuarea progresivă a menstruației, până la dispariția ei totală. Mulți medici, ale căror lucrări vor fi citate în paginile care urmează, și-au vindecat pacientele de această hemoragie care le provoca o mare debilitate și suferință, indicându-le pentru aceasta doar o dietă vegetariană, săracă în proteine.

* **CONTINENȚA SEXUALĂ** este o modalitate net superioară de integrare a relațiilor amoroase, care reprezintă totodată o metodă eficientă de suspendare a menstruației. În strânsă legătură cu aceasta, vor fi explicate pe larg noțiunile de **TRANSMUTARE A POTENȚIALULUI SEXUAL** și de **SUBLIMARE ARMONIOASĂ A ENERGIILOR** ființei (adică de transformare a fluidelor sexuale în energie și de rafinare a energiei astfel rezultate). Va fi de asemenea descris și modul în care se realizează continența sexuală, cât și diferite modalități de antrenament care vizează trezirea și amplificarea controlului potențialului amoros, precum și unele procedee de amorsare a proceselor de transmutare biologică și sublimare care au loc în cadrul fuziunii amoroase realizate numai cu continență.

* **HATHA YOGA** sau posturi corporale care printre efectele lor principale determină transmutarea potențialului sexual și sublimarea intensă a energiei rezultate, făcând totodată posibilă armonizarea fizică, psihică și mentală a femeii. Totodată aceste posturi Yoga permit rezolvarea pe o cale perfect naturală a unor probleme și tulburări specifice feminine.

* **„EXERCIȚIUL CĂPRIOAREI”** este o tehnică foarte simplă, care provine din tradiția secretă taoistă, prin a cărei realizare corectă și constantă femeia va ajunge în mod gradat la suspendarea menstruației.

* **PREOPUNCTURA** este o modalitate pe cât de simplă pe atât de eficientă. Vă vor fi prezentate punctele-focar de preopunctură a căror dinamizare constantă poate avea o contribuție majoră în procesul de suspendare a menstruației. De asemenea, vă sunt oferite și o serie de exerciții simple pentru dinamizarea meridianelor energetice Rinichi, Ficată, Splină-Pancreas și Vezică Urinară, care au un rol important în controlul menstruației.

* **GÂNDIREA POZITIVĂ ȘI PUTEREA GÂNDULUI ȘI A FORȚEI DE SUGESTIE BINEFĂCĂTOARE** sunt necesare pentru impregnarea benefică a subconștientului în direcția atingerii unei stări de sănătate perfectă care, în cazul femeii, implică

suspendarea completă și definitivă a menstruației.

* **TRATAMENTUL CU PLANTE DE LEAC** este o modalitate de abordare fitoterapeutică, simplă și foarte eficientă, pentru suspendarea menstruației; pentru aceasta se vor folosi amestecuri combinate de pulberi de plante (sunt în această direcție prezentate 121 de plante care au, mai mult sau mai puțin, efecte în suspendarea menstruației). Aceste combinații pot fi determinate exact, în funcție de tipologia menstruală a femeii și de perioada ciclului lunar în care ea se află la un moment dat. Această metodă, care este prezentată spre final, nu este deloc lipsită de importanță ci, dimpotrivă, este una dintre cele mai eficiente metode de suspendare a menstruației care poate fi integrată la unison cu celelalte metode, făcând astfel și mai sigur succesul în suspendarea menstruației.

În felul acesta, după ce vă veți convinge în mod teoretic de importanța suspendării menstruației, veți avea totodată posibilitatea de a acționa practic și cât mai eficient în acest sens. Pentru aceasta vă sunt puse la dispoziție mai multe metode, care pot fi abordate atât separat, cât și în paralel (în ultimul caz eficiența urmărită va fi mult mărită). Recomandarea noastră este aceea de a aplica în paralel mai multe dintre procedeele expuse, pentru că întotdeauna, așa cum veți observa fiecare, rezultatele vor fi pe măsura angrenării. La eforturi consecvente și intense susținute, **REZULTATELE SÎNT FOARTE RAPIDE.** O femeie care va realiza cât mai consecvent măcar o parte dintre modalitățile ce sunt expuse aici, va constata fără îndoială, după o anumită perioadă de timp, diminuarea gradată a zilelor de menstruație, reducerea cantitativă a scurgerilor de sânge menstrual, mărirea gradată a perioadei dintre două menstruații. În mod progresiv, aceasta va conduce la suspendarea totală a menstruației, trăgând după sine îmbunătățirea considerabilă a propriei sănătăți, creșterea armoniei în cuplu, precum și amplificarea capacității de a trăi stări de fericire aproape permanente. Toate acestea vor fi niște consecințe firești ale trecerii la un mod de viață armonios, natural și sănătos. Pentru a ajunge însă la aceste rezultate sunt necesare o voință fermă, o focalizare intensă asupra țelului urmărit și o mare încredere în reușită.

Subliniem că până și amânarea declanșării menstruației după perioada obișnuită, prin amplificarea proceselor de transmutare și sublimare, constituie o primă reușită în practica individuală ce vizează suspendarea totală a menstruației. Aceasta este o etapă intermediară care, odată atinsă, poate încuraja foarte mult femeia să-și continue plină de entuziasm eforturile până va ajunge la dispariția totală a menstruației.

Sperăm că toate înfrumășările și mărturiile care sunt expuse în această carte vă vor convinge să vă mobilizați cât mai rapid pentru a deveni femei extraordinare de puternice, fericite, foarte sănătoase și vitale, mai întâi prin reducerea și apoi prin eliminarea totală a pierderilor de fluide vitale, care sunt asociate totdeauna menstruației.



Capitolul 1 CE REPREZINTĂ DE FAPT FEMEIA?

Moto: „Orice nud de femeie întruchipează întreaga natură. Va trebui așadar să-l privim cu aceeași admirație și cu aceeași detașare pe care le simțim în apropierea nepătrunsului secret al Naturii și a capacității sale de creație. Dacă în fața femeii dezgolite de veșminte nu descoperim în ființa noastră, grație transfigurării, cea mai profundă emoție sublimă pe care o simțim în fața revelării Misterului Cosmic, atunci nu există iubire sublimă și acesta nu este decât un act profan.” **Mircea Eliade**

Încă din cele mai vechi timpuri femeia a reprezentat idealul de frumusețe, gingașie, puritate, sensibilitate și rafinament. De aceea, ea este simbolul senzualității și, în același timp, al celor mai alese virtuți ale naturii sale misterioase: capacitatea de a manifesta un eros sublim, care spiritualizează ființa, întruchipând partea cea mai elevată a sufletului omenesc și îmbinând într-o perfectă armonie forța creatoare a vieții și puterea de origine divină a dăruirii necondiționate. Probabil că Paul Evdochimov așa a perceput-o atunci când a afirmat: „Icoana cea mai răspândită în catacombele creștine este cea a unei femei rugându-se. Ea reprezintă adevărata atitudine de rugăciune a sufletului omenesc.”



Prin firea sa sensibilă și intuitivă, femeia explorează și amplifică facultățile profund benefice ale naturii umane, cu o mai mare ușurință decât bărbatul, fiind adeseori mai deschisă față de spiritualitate decât el. În acest sens, absolut toate culturile omenirii păstrează – cel puțin în unele doctrine filosofice sau în creații ale folclorului artistic – imaginea Marii Zeițe Mame în diverse ipostaze, una dintre cele mai frecvente fiind cea de păstrătoare a valorilor morale și spirituale, și, implicit, cea de inițitoare. De exemplu, în basmele populare românești, în persoana Sfintei Vineri sau a Sfintei Duminici se manifestă atât sfătuitoarea, îndrumătoarea și protectoarea, cât și ghidul spiritual al protagonistului care, în majoritatea cazurilor, este un bărbat.

Condiția femeii în societate de-a lungul timpului

Aprecierea naturii feminine arată recunoașterea ei și prețuirea tuturor atributelor sublimе cu care este ea înzestrată. În acest sens, ca un exemplu pozitiv de cultură care a apreciat și a acordat femeii un rol esențial în societate, putem aminti de înalta tradiție spirituală indiană a Shivaismului kashmirian. Această tradiție spirituală secretă, privită de multe medii



filosofice drept o culme a gândirii și a spiritualității indiene, dovedindu-se astăzi, la multe secole distanță de apogeul său, o culme a civilizației umane în general și o excepțională moștenire spirituală pentru societatea contemporană, s-a manifestat în perioada Evului Mediu. Motivul pentru care ea nu a făcut încă înconjurul Lumii este acela că s-a păstrat într-un profund secret, urmând a fi revelată abia atunci când omenirea va avea cu adevărat nevoie de ea, și mai ales atunci când se vor apropia timpurile marilor transformări spirituale la nivel planetar. Această tradiție spirituală are la bază o foarte mare deschidere sufletească către tot ceea ce înseamnă frumusețe, armonie, elevare, valorificând din plin atât calitățile sufletești masculine (discernământ, tandrețe, putere, inteligență, protecție etc.), cât și calitățile feminine (intuiție, frumusețe, gingașie, dăruire etc.), pe un fond evolutiv profund integrat în Divin, realizând astfel o sublimă viziune unificatoare asupra vieții, a lumii și a lui Dumnezeu. În cadrul acestei tradiții s-a ajuns la o deplină armonizare între principiile polar opuse și complementare „masculin” și „feminin”, pe care se întemeiază întreaga Manifestare (Creația Divină), armonie ce se dovedește a fi singura cale către un adevărat progres în toate domeniile existenței.

La polul opus, toate acțiunile de restricționare sau chiar de negare a libertății feminine constituie o ignorare a calităților pe care femeia le manifestă, obligând-o, prin urmare, la reprimarea sensibilității, a frumuseții interioare, a purității. De exemplu, în perioada antichității, în multe culturi așa-zis civilizate, femeia era desconsiderată și pusă pe o poziție de inferioritate, uneori negându-se chiar existența ei ca persoană.

În Legile lui Manu, ale lui Solon, în Levitic, în Codul roman sau în Coran, peste tot, femeia este considerată o ființă inferioară și fără drepturi. Grecia o abandona pe tânără viitorului ei stăpân absolut; la



Roma, femeia trecea din puterea nelimitată a tatălui, în puterea altuia, în *manum alterius*, ceea ce explică denumirea antică a acestei căsătorii de supunere fără condiții: *matrimonium in manu*.

„Principiul bun creează ordinea, lumina, bărbatul; principiul rău creează haosul, tenebrele și femeia”, enunță o sentință pitagoreică. Platon mulțumea zeilor că este bărbat, deoarece credința lui era aceea că zeii au inventat femeia pentru a se răzbuna pe bărbați. Pandora este cea care a dezlănțuit toate relele, și atunci, prin intermediul femeii, au pătruns în viață pasivitatea, multiplul, materia, dezordinea.

Femeia greacă era închisă în gineceu, idealul ei fiind Penelope. Aristotel, în Politica, afirmă: „Tăcerea femeii este slava ei”. Femeia romană era livrată ca un „obiect” (*res*) al nevoii bărbatului.

Pentru Aristotel, numai bărbatul este măsura tuturor lucrurilor, el fiind om prin excelență. Femeia este un bărbat nereușit, o ființă degenerată.

Cuvântul lui Demostene care a răsunat cândva în plin tribunal: „Avem soții ca să ne perpetueze numele, concubine ca să ne îngrijească, curtezane ca să ne distreze” n-a pierdut nimic de-a lungul veacurilor din brutală lui sinceritate.

În Europa medievală (perioadă întunecată din punctul de vedere al evoluției spirituale a omenirii),

au existat cele mai numeroase concepții și atitudini anti-feministe. De altfel, perioada Evului

Mediu european a fost marcată de tulburări în toate domeniile (social, economic, filosofic, spiritual), fiind totodată plină de războaie, revolte, conflicte. Adevăratele valori umane au fost considerate atunci simple fantezii, vise, cuvinte. Biserica în special a acuzat femeia, mergând până la a se întreba dacă ea are sau nu are suflet. Misionarii anglo-saxoni susțineau vehement că femeia nu poate trăi senzații erotice, că nu simte plăcerea și că rolul ei este doar acela de a naște copii și de a asigura soțului plăcerile truștești.

Chiar și în prezent, unii preoți proclamă că „Biblia este adresată bărbatului, nu femeii.” Femeia nu poate spera niciodată să se bucure de considerația celor care fac astfel de afirmații. Biblia, în varianta sa actuală, este opera bărbaților (a preoților, care au denaturat mult sensul ei real), nu a femeilor; iar paginile sale au fost folosite ca un mijloc important de înrobire a femeilor.

Currentele extremiste ale gândirii creștine, în lupta lor împotriva dorințelor truștești, identifică femeia cu pofta sexuală și recomandă fuga din fața a tot ce este feminin. Uneori ai impresia că ar fi vorba numai de mântuirea bărbaților și că, cel care vrea să se mântuiască, trebuie înainte de toate să scape de femei. Femeia este redusă la sexualitatea pură și, prin aceasta, la demonic.

Femeilor li se aplică, chiar și în ziua de astăzi, prescripțiile rituale din epoca rabinică. Deși în fața lui Cristos „nu exista nici bărbat, nici femeie”, multe ființe umane sunt stigmatizate în prezent de blesteme strămoșești. Până și Apocalipsa poartă trăsăturile mentalității iudeo-creștine și pune accentul pe femeia care întinează bărbatul (Apocalipsa 14, 4). Iată un citat biblic care reflectă „complexul lui Adam”, un complex masculin: „Femeia pe care mi-ai dat-o să fie cu mine, aceea mi-a dat din pom și am mâncat”.

În cele mai multe tratate teologice se spune: „Femeia a fost necesară ca parteneră doar pentru opera de procreare și cătuși de puțin pentru vreo altă activitate, cum pretind unii, și aceasta dat fiind faptul că în orice altă lucrare, bărbatul este mai bine ajutat de un alt bărbat decât de o femeie.” De aici nu mai este decât un pas până la a afirma că „prin natura ei, femeia este inferioară bărbatului” și până la a contesta relația ei nemijlocită cu Dumnezeu, excepție făcând doar monahia (călugăria). Numai bărbatul se poate înălța la Dumnezeu printr-o legătură directă.

Antifeminismul iudaic sau masculin pur și simplu, pleacă de la ideea simplistă că femeia a fost scoasă din coasta bărbatului și că pe această coastă bărbații au avut nenumărate naufragii. Ritualul cerea, în cazul nașterii unei fete, o purificare dublă a mamei. Printre cele optsprezece binecuvântări se poate auzi:



„Binecuvântat fii tu, Adonai, care nu m-ai făcut femeie”. Sfântul Pavel pare a se încadra și el în această tradiție când vorbește de supunerea totală a femeii. Ecclesiastul declară, la rândul său: „Abia am găsit un bărbat dintr-o mie, dar între toate femeile n-am găsit nici una”. *Evangelhia* (Ioan 4, 27) îi arată pe ucenici surprinși de faptul că învățătorul lor, Iisus vorbește cu o femeie.

Chiar și printre binecunoscuții filozofi moderni, este evidentă desconsiderarea femeii ca ființă. Kierkegaard își justifică metafizic fuga din fața unei femei: „Nenorocirea femeii este aceea că ea reprezintă totul la un moment dat și nu mai reprezintă nimic în momentul următor, fără a ști bine vreodată ce înseamnă ea de fapt ca femeie”. Mulți asceți și-ar însuși cu plăcere concepția pesimistă a lui Schopenhauer, care situează femeia între om și animal: „capcană a naturii, de o abilitate demonică, ea atrage bărbatul la căsătorie și copulație”. Sau pe aceea atât de cunoscută a lui Nietzsche: „la femeie totul se reduce la un singur lucru: sarcina”. La fel, Kant în *Doctrina Dreptului*, își formulează faimoasa definiție a căsătoriei: „fiecare dintre cei doi contractanți își dă unul celuilalt dreptul asupra propriului trup în timpul vieții, ceea ce înseamnă folosirea reciprocă legalizată a organelor genitale. Tot misterul iubirii este redus la contractul unei celule reproducătoare. Celula este inserată în contextul juridic și sociologic, proliferază un timp, se multiplică, apoi, într-o zi, decade și dispare fiind înlocuită de următoarea.”

În *Fiziologia căsătoriei*, Balzac sintetizează ca „înțelepciune” milenară: „Femeia este o sclavă pe care trebuie să știi să o pui pe un tron”. Iar Michelet afirmă: „Femeia, ființă relativă - visul bărbatului, care nu este decât o formă poetică a absenței”. După Julien Benda: „Bărbatul se poate imagina fără femeie, dar femeia nu se poate imagina niciodată fără bărbat. Aici e toată diferența dintre ei.”

Femeia în societatea contemporană

În societatea contemporană, dominată de materialism, violență și conflicte permanente, viața a devenit o luptă pentru supraviețuire, fiind adeseori comparată - deloc întâmplător - cu o junglă. Această continuă tensiune socială s-a repercutat asupra oamenilor prin creșterea alarmantă a cazurilor de dezechilibru psihomental, iar societatea se resimte de pe urma instituirii acestei „lumi a bărbaților”, caracterizată de agresivitate, orgolii, sete de putere, tendințe dominatoare, prostituție, compromisuri și discriminări de orice fel.

În zilele noastre, instituții milenare și mentalități arhaice se năruie cu o rapiditate uimitoare. Civilizația prea masculină aduce lumea

pe marginea prăpastiei. Mitul masculinului, al semincerului, contra-mitul femeii amazone, al eliberării de toate opreliștile morale sunt tot atâtea drumuri fără ieșire. Lumea celor „fără Dumnezeu” este, mai înainte de toate, lumea fără Fecioara Maria și fără preoția maternă a femeii. În acest gol, cuvântul lui Nietzsche adresat femeilor capătă o rezonanță profetică: „În iubirea voastră este onoarea voastră; să iubiți mereu mai mult decât sunteți iubite, să fiți mereu în dragoste cele dintâi...”. Cu alte cuvinte, o amplificarea a deschiderii sufleteste, a rafinamentului, a frumuseții ar avea efecte deosebit de benefice în această societate care devine, pe zi ce trece, din ce în ce mai sterilă din punct de vedere afectiv.

Într-o lume, mai presus de orice masculină, în care totul este pus sub semnul patriarhatului, bărbatul, înarmat cu rațiunea sa, limitează manifestarea posibilităților latente ale ființei sale, care astfel își pierde legăturile cu universul, cu natura și, de asemenea, cu femeia, ca taină complementară a lui, ca bărbat. Eliminând tot ceea ce este irațional, nefiindu-i pe plac, și alegând doar ceea ce este logic, bărbatul vede astfel închizându-se înaintea lui dimensiunea simțirii și a gingășiei. El trasează marile bulevarde ale civilizației, curate, spațioase și măsurate, în care locul femeii, dinainte pregătit, este cel al unei ființe minore. Din instinct de autoapărare, bărbatul înlăntuie femeia ca pe o putere malefică, ca pe o amenințare permanentă pentru libertatea lui. În aparență, bărbatul va acorda femeii toate onorurile, dar o va plasa de fapt într-o condiție din care ea nu va mai putea niciodată să reprezinte o amenințare. Când bărbatul nu mai are nevoie de inspirație, femeia nu mai





sunt consistente, nici valoare în sine, ea nu este nici măcar un subiect uman sau o persoană. Ea este supusă puterii supreme a șefului, autorității indiscutabile a bărbatului - stăpânul și domnul ei. Bărbatul o posedă așa cum își posedă pământurile, cu atât mai mult cu cât femeia simbolizează pământul, elementul teluric, lunar, iluzoriu. Principiul solar, claritatea, aparțin bărbatului. Fiziologia femeii, însăși feminitatea ei, darurile și înzestrările ei naturale, sunt privite de bărbat ca blesteme.

Omenirea nu a ajuns de bună voie în acest grav impas existențial; ea a fost „ajutată” să degenereze și să se îndepărteze tot mai mult de Legile Divine și de Dumnezeu. Pentru cine este interesat cu adevărat de actuala direcție a umanității, nu mai constituie nici un secret existența mai mult decât nocivă a francmasoneriei, această hidră care a prins în tentaculele ei otrăvitoare întreaga lume. Membrii ei, adevărații „arhitecți” ai „societății actuale de consum”, în care totul se vinde și se cumpără, sunt interesați și luptă cu disperare să mențină această societate măcar la nivelul curent de ignoranță și de degenerare. În această societate de consum, oamenii sunt manipulați în așa fel încât să devină „cumpărători” fideli a tot ceea ce se scoate la vânzare – inclusiv idei și curente de opinie. De aceea, demersurile de a reda femeii statutul cuvenit – libertatea de exprimare și oportunitățile de împlinire a naturii sale profunde, armonioase – întâmpină mereu piedici, orice acțiune de acest gen fiind, până acum, sortită eșecului. În schimb, sunt mediatizate idei stupide ale organizațiilor feministe, care promovează prototipul unei femei masculinizate, angrenate cot la cot cu bărbații în competiția promovării sociale.

Analizând așa-numitul „conflict dintre sexe” care este permanent întreținut, ducând astfel la false probleme și tensiuni care transformă ființa umană într-o creatură foarte ușor de manipulat, putem spune că el este un conflict artificial creat și că el constituie unul dintre principalele motive ale degradării vieții sociale, a relațiilor umane în general și a relațiilor dintre sexe în special. Pe acest fundal al cauzalității dirijate, mass-media a impus subversiv un anumit model



feminin, pe care societatea l-a acceptat fără nici un fel de discernământ, sub forma unor șabloane de gândire despre cum trebuie să fie (să arate) și să se comporte „femeia ideală”. Totul a fost, în realitate, foarte simplu: câțiva bărbați cu concepții anti-feministe, mulți dintre ei homosexuali și misogini în același timp, de profesie creatori de modă, au impus foto-modele cât mai slabe pentru a le prezenta creațiile – care nu sunt în realitate decât o batjocură adresată femeii și o defulare a propriilor lor complexe de inferioritate. Mai mult decât atât, ele au fost educate într-un mod de-a dreptul nociv, orientate spre consumul de droguri, spre o viață mondenă ce le duce spre autodistrugere, spre prostituție, oferindu-li-se, în realitate, un viitor sterp, către care să se îndrepte precum niște schelete ambulante, lipsite de armonie și de orice fel de împlinire. Un astfel de fotomodel strălucește de obicei câțiva ani în viața publică, în care devine dependentă de admirația adoratorilor, de încadrarea în tiparul de „frumusețe”, de sponsorizări și de protecții provenite de la mai mari societăți. Cum apare o nouă stea, vechea regină este destituită și complet părăsită, pradă decrepitudinii și debusolării care poate duce uneori până la cazuri grave de alienare mintală sau suicid.

Dacă tot este sensibilă societatea actuală la mirajul civilizației de peste ocean, este cazul să spunem că, pe continentul nord-american, „roadele” lansării unui astfel de „ideal feminin” nu au întârziat să apară. Astfel,





medicii au pus în vedere vedetelor faptul că regimurile lor exagerate de slăbire, precum și infometarea conștient asumată le poate grăbi sfârșitul vieții.

Acest așa-zis ideal de femeie-șnur, aproape fără forme și cu greutatea în jurul a 50 kg a devenit idolul



generațiilor de femei din ultimii ani ai secolului XX. Adolescencele, femei în formare, despun uneori eforturi cumplite pentru a slăbi ca să încapă într-o îmbrăcăminte cât mai strâmtă și mai mică, provocându-și astfel boli grave (anemie, anorexie) și complexe psihice greu de vindecat. Astfel, în pragul secolului XXI, s-a generalizat moda femeii complet lipsită de vitalitate, incapabilă să fie o femeie normală, naturală și destresată în relațiile amoroase și să dea naștere unor copii sănătoși.

În același timp, aceeași societate a educat bărbații să aprecieze doar

femeile filiforme, care arată „bine”, în conformitate cu moda zilei. Femeile ar trebui să-și dea seama că, încadrându-se în acest ideal, devin niște simple jucării, ușor de manipulat și de „consumat” de către bărbați, mai ales de către aceia care sunt, asemenea lor, realmente leșinați din punct de vedere vital, foarte efeminați, altfel spus bărbați lipsiți de masculinitate și de o virilitate îndoieală. Supuși observațiilor psiho-sociale, s-a constatat că bărbații de acest gen evită în mod intenționat femeile puternice, pe care ei nu le pot face fericite în nici un fel, nici măcar erotic. De aici până la a înțelege de ce tinerele generații sunt atât de bulversate, nu mai este decât un pas. Multe dintre adolescentele, fetele și femeile tinere, care fac foamea pentru a se supune modei, au ajuns adesea să semene cu niște caricaturi sau cu niște umbre care, la anii maturității, când ființa umană ar trebui să cunoască apogeul manifestării ei plene în toate domeniile vieții, vor fi deja obosite și îngoasate existențial.

Femeile cel mai ușor de dominat sunt, desigur, cele slabe, pentru că sunt foarte receptive la orice sugestie și la orice energie (mai ales negativă), nu au nici un fel de forță (vitală, afectivă, mentală, spirituală), nu au tărie de caracter, opinii proprii, fermitate, putere de convingere, și, în final, nici măcar cele mai elementare resurse vitale pentru a face față situațiilor

difficile ale vieții. În schimb, femeile vitale și puternice sunt întotdeauna marginalizate sau desconsiderate nu numai de bărbați, mai ales de cei slabi virili și devitalizați pe toate planurile, ci inclusiv de consoartele lor, care s-au conformat tiparului.

Dar iată că există și curente de opinii contrare în aceeași lume a filmului de la Hollywood, unde tot mai multe actrițe au curajul de a spune „nu” infometării și de a recunoaște că se simt mult mai bine într-un corp hrănit, robust, sănătos, apt să le susțină activitatea. Se pare că printr-un alt val al modei, „rotunjimile” revin în forță, astfel încât, în curând, pe marile ecrane vor apărea din nou femeile adevărate, care dau viață ideilor, valorilor, idealurilor estetice și spirituale. Actrițe de renume sunt gata să facă orice pentru a apăra o nouă imagine fizică sănătoasă și un trup armonios și puternic, majoritatea declarând că bărbații le plac mai mult așa, „cu forme”, și că foarte multă lume le consideră chiar „mai apetisante”. Dacă acesta este adevărul în momentul de față, atunci avem de-a face cu o reală victorie a ființei umane în ceea ce privește frumusețea autentică.

Femeia – ideal de frumusețe și iubire divină

Idealul feminin divin implică în mod necesar energie și vitalitate debordantă, care pot fi manifestate doar printr-un corp fizic robust și armonios proporționat; să nu uităm că principiul feminin este cel care naște, care dă viață. Nici o formă sterilă nu s-a perpetuat vreodată sau nu a evoluat spre etajele





superioare ale existenței. Iată de ce o femeie lipsită, înainte de toate, de vitalitate, nu este cu adevărat femeie oricât de frumoasă ar fi trăsăturile sale, întrucât ea sfidează și anulează prototipul divin, arhetipul, sustrăgându-se lui și pierzând astfel legătura cu Dumnezeu. Bărbații ar trebui să știe că, prin relații amoroase (bazate pe iubire reciprocă și realizate cu continență) cu femei foarte vitale și foarte sănătoase (atât fizic cât și psihic), pot deveni foarte repede puternici, vitali și virili. Forța înseamnă energie controlată, iar femeia vitală debordează de energie!

Să nu uităm că fizicul și psihicul provin din spirit, servindu-l și manifestându-l. Datorită spiritului său matern are femeia facultatea fiziologică de a naște. De asemenea, bărbatul este mai viguros din punct de vedere fizic, deoarece în spiritul lui există ceva ce corespunde curajului despre care vorbește Evanghelia: „cei curajoși vor lua împărăția lui Dumnezeu”. Bărbatul se prelungește în lume prin acțiune, femeia o face prin dăruirea de sine.

Femeia are felul ei specific de a fi, modul ei propriu de existență, darul său aparține de a-și urzi întreaga ființă din legătura ei cu totul, atât cu Dumnezeu, cât și cu ceilalți și cu sine însăși. De-a lungul întregii istorii, mediul social este cel care a format sau a deformat



modelul de feminitate. Cu toate acestea, femeia își salvează mereu, în adâncul ei, taina ființei și a calităților sale, pe care Sfântul Pavel le desemnează prin simbolul „vălului”. Aceasta este taina care trebuie „dezvăluită”, descifrată, pentru a înțelege destinul „conjugal” al femeii, în strânsă legătură cu cel al bărbatului. Chiar relatarea biblică a creării Evei (care este mai mult o naștere, căci Eva se desprinde, iese din Adam) se ridică la nivelul de arhetip originar al consubstanțialității principiilor complementare. Masculinul și femininul formează monada umană arhetipală: Adam-Eva.

Iubirea feminină este cea mai profundă enigmă de care bărbatul nu va înceta niciodată să se minuneze.

Chiar dacă uneori femeia este mai neajutorată decât bărbatul, acest lucru este compensat de capacitatea ei mult mai mare de dăruire și de credință în Dumnezeu, iar prin aceasta există un echilibru între capacitățile bărbatului și cele ale femeii. Sfântul Clement al Alexandriei spune: „Virtutea bărbatului și virtutea femeii este una și aceeași virtute... deoarece amândoi au mijloacele necesare, specifice fiecăruia, prin care să atingă același țel spiritual”. Teodoret menționează femeile „care au luptat cu nimic mai puțin, dacă nu chiar mai mult decât bărbații... Cu o natură mai fragilă, ele au dovedit totuși aceeași voință ca și bărbații. Tăria lor este dumnezeiasca bunătate și un har aparte de se îndrăgosti de Cristos”.

„Nu există femei urâte – spune un proverb – ci doar femei care nu știu să fie frumoase.” Fiecare femeie are frumusețea sa proprie și este frumoasă în felul ei. Eliminând inhibițiile psihice și mentale, complexele de inferioritate, sugestiile negative, femeile sunt capabile să-și exprime farmecul nativ și să emane misterul lor ancestral, printr-o raportare firească și legică totodată la Eternul Feminin, acel ideal care înseamnă iubire, gingășie, sensibilitate, grație, jucăușenie, spontaneitate, dăruire, puritate – adică o întreagă bogăție interioară, care se reflectă în armonia și împlinirea exterioară, corporală.



Capitolul 2 TABUURILE MENSTRUATIEI

Reguli impuse femeii aflate la menstruație

În timpul menstruației femeia este în general mai deschisă, mai receptivă și ceva mai vulnerabilă decât de obicei; ea este adesea pradă unor stări și emoții pe care un bărbat cu greu le poate înțelege. Toate semnele asociate începutului menstruației – cum ar fi iritabilitatea, schimbările de dispoziție, apatia, crizele pasionale, mărirea sânilor, creșterea bruscă a greutății, iritațiile pielii, și așa mai departe – sunt cauzate de modificările hormonale specifice. Tabuurile menstruale sau, mai bine zis, regulile care guvernează comportarea femeii în aceste zile, sunt foarte asemănătoare, am putea spune chiar general valabile pentru întreaga planetă. Ele se întâlnesc atât în culturile primitive cât și în cele moderne, atât în India, China, Japonia, cât și în Insulele Pacificului, în cele două Americi, în Orientul Mijlociu și în Europa.

Multe din regulile pe care trebuie să le respecte femeia aflată la menstruație – cum ar fi, de exemplu, interdicția de a găti, de a se spăla în băile comune, de a participa la practicile spirituale – se bazează în general pe ideea că atmosfera sau AURA ei bio-psihică este cu totul diferită de a celorlalți. Nu pentru că ar fi murdară, ci pentru că atunci ea este „altfel”, adică excesiv de deschisă față de influențele subtile ale Universului. Anumite societăți au menținut aceste reguli special pentru a proteja femeile, în timp ce altele le-au preluat și le-au folosit în scopul subminării poziției femeii în societate. Chiar în varianta cunoscută a Bibliei (care a fost denaturată de-a lungul secolelor de către Biserică, pentru a servi interesele preoților) se arată că atât femeia aflată la menstruație, cât și toate lucrurile folosite de ea în această perioadă sunt „necurate”. În secolele trecute ea era exclusă din societate și i se interzicea să prepare mâncarea sau să se apropie de bărbați, ei înșiși fiind avertizați să nu se atingă nici de ea, nici de lucrurile ei. De asemenea, s-au construit colibe speciale în care femeile să locuiască în acest interval, iar printre regulile întocmite special a fost inclusă și aceea care susține că femeia „să fie separată șapte zile; și oricine o atinge va fi necurat în această perioadă” (Lev. 15:19).

Cele mai des întâlnite tabuuri, comune multor culturi, se referă la evitarea sângelui menstrual, considerat în mod eronat ca fiind periculos și toxic, interzicerea relațiilor sexuale cu femeia aflată la menstruație, precum și restricții în ceea ce privește activitățile mai mult sau mai puțin casnice pe care au voie să le facă femeile în toată această perioadă. Toate aceste



restricții am putea spune că aveau o dublă motivație: pe de o parte, pentru protecția femeii, care este mai sensibilă în perioada menstruației, pe de altă parte, protecția celorlalți de femeia aflată la menstruație, care inspira o anumită teamă, mai ales bărbaților, datorită diverselor prejudecăți legate de acest subiect. În spatele tuturor acestor credințe și superstiții legate de femeia aflată la menstruație și de sângele menstrual, motivul real pentru care ea inspiră teamă, mai ales bărbaților, este faptul că femeia manifestă atunci o energie sexuală foarte mare, care îi conferă o forță tainică, pe care cei din jur o percep într-un fel sau altul. Cel mai adesea, bărbații se simt copleșiți de această forță sexuală misterioasă care se manifestă prin femeie în acea perioadă. Cu cât ei sunt mai puțin virili, cu atât această forță feminină îi sperie mai mult.



Pentru bărbații care vor să realizeze conțința amoroasă, dacă nu sunt suficient de puternici și virili, este chiar mai bine să nu interacționeze amoros cu femeia aflată la menstruație, deoarece nu vor reuși să-și controleze potențialul erotic, iar acesta va fi atunci risipit prin ejaculare.

În culturile vechi evoluate, erau amenajate zone speciale sau chiar o casă întreagă în care să locuiască femeile aflate la menstruație. În mod tradițional, un astfel de loc era supravegheat de una sau mai multe femei în vârstă, ajunse deja la menopauză. Datoria acestor femei mai înțelepte era să aibă grijă de tinerele femei,



instruindu-le și inițiindu-le în diverse arte, științe, meșteșuguri, eros și religie, care puteau fi toate aplicate în viața zilnică. Cu alte cuvinte, acesta era un moment în care populația feminină prelua și asimila tradiția spirituală a tribului – legende, arbore genealogic, credință, inițieri secrete despre misterele transcendenței. Unul dintre grupurile care au păstrat această tradiție este tribul Kailash din Kafiristan, care a rezistat până nu demult culturii islamice. Multe așa-numite triburi primitive din India sau din Africa încă mai au o „casă de menstruație” comună pentru femeile lor.

Deși pare greu ca femeia zilelor noastre să aplice aceste reguli referitoare la perioada menstruației în viața ei curentă – situație care ar fi posibilă doar în cazul unei restructurări a societății – unele aspecte pot fi totuși adaptate foarte ușor la civilizația actuală. De exemplu, ea chiar ar trebui să-și facă un obicei din a nu se implica în activități lumești, ci, dimpotrivă, să cultive sistematic „retragerea din lume” pe durata menstruației. Procedând astfel, femeia se va familiariza treptat cu propria sa sexualitate, își va putea explora psihicul, oferindu-și inclusiv posibilitatea de a se odihni. Intervalul este potrivit mai ales pentru meditație și contemplare, reprezentând totodată ocazia de a experimenta în scurt timp, uneori chiar fulgerător, transcenderea lumescului.

În rândul anumitor triburi primitive care mai există la ora actuală, odihna și izolarea femeilor aflate la menstruație sunt privite ca fiind absolut necesare. Comportamentul celorlalți față de ele se modifică; femeilor li se acordă o mai mare considerație, sunt scutite de sarcinile sociale și li se asigură toate trebuințele. Se pare că în această direcție, a respectului cu care este tratată femeia în perioada menstruației, societatea actuală ar avea mult de învățat de la oamenii „primitivi”. La oamenii așa-zis „civilizați”, care nu iau deloc în considerare perioada de menstruație a femeii, ea este obligată să continue și atunci să lucreze tot la cot cu bărbații, datorită intereselor economice considerate ca fiind esențiale în societatea actuală. Astăzi, când promovarea valorilor materiale a trecut pe primul loc, nu se mai consideră că în perioada menstruației femeia este într-o stare deosebită și necesită un tratament special, conștând mai ales în izolarea de ceilalți, în realizarea abstenenței în această perioadă (dacă nu este practicat continența sexuală) și mai multă odihnă (scutirea de obligațiile sociale și economice). Printre altele, s-a constatat că solicitarea, în timpul menstruației, în special a picioarelor, determină prelungirea și intensificarea pierderii de sânge și duce la stări de nervozitate. De asemenea,



este evident că statul pe scaun timp de mai multe ore – de exemplu la birou sau în bancă, la cursuri – provoacă hiperemie pelviană și intensifică menstruația. Fără îndoială că obiceiul străvechi al femeilor de a sta întinse fără să facă nici o mișcare în momentul cel mai acut al menstruației duce la diminuarea acesteia, la majoritatea femeilor. Instituțiile educaționale și industriale din zilele noastre arată lipsa griji față de femei, prin eliminarea acestor obiceiuri străvechi, legate de protecția femeilor în perioada menstruației. Această indiferență sau chiar ignoranță din partea societății și mai ales a medicilor, care ar trebui să

ia primii măsurile necesare pentru protecția femeii aflate în perioada menstruației, contribuie în mare parte la suferința aproape generală a femeilor și la faptul că menstruația este adeseori un proces însoțit de simptome patologice severe.

În triburile primitive contemporane, unde femeile sunt foarte sănătoase și au hemoragii menstruale mai puțin frecvente și mai superficiale decât femeile civilizate, după cum am mai spus, mai există încă obiceiul ca femeile să se retragă pe durata fiecărei menstruații în colibe speciale. Unele dintre aceste colibe sunt atât de joase, încât este imposibil să stai în ele în altă poziție decât cea orizontală. Astfel, pe Coasta de Azur, băștinașii păstrează un obicei stabilit din timpuri imemorabile: fiecare sat are o colibă, la o distanță de aproape o sută de metri depărtare, numită „burnamon”, în care fetele și femeile aflate la menstruație sunt obligate să se retragă până când sângerarea încetează, fiind complet izolate de ceilalți, după care sunt libere să se întoarcă la casele lor. Aici există toate cele necesare, iar ele sunt îngrijite ca niște ființe bolnave. Inclusiv prințesele și reginele își părăsesc reședința în timpul menstruației pentru a se izola în colibe austere. Femeile nu au voie să tăinuască niciodată apariția menstruației, și chiar sunt sever pedepsite dacă se descoperă, de exemplu, că au preparat mâncare soților lor în această perioadă.

Dr. F. D. Bana, ca argument la declarația dr. Mary Andrew că „menstruația este o irosire periodică a energiei vitale feminine”, scrie: „Aceasta îmi amintește de un foarte bun principiu pe care îl avem noi, indienii. Ca o regulă a noastră, a celor din Parsi, există obiceiul ca nici o fată sau femeie să nu facă, în timpul menstruației, vreo muncă grea, nici măcar casnică, timp de cel puțin trei zile, fiind astfel obligată să se odihnească, izolată într-un dormitor separat. Acest fapt era privit până acum ca o tradiție religioasă; principiul este bun, deoarece îi permite femeii odihna și refacerea rapidă după menstruație.”

Unii antropologi și sociologi au considerat că femeile



sunt victime pasive ale opresiunii masculine. Astfel, Frank W. Young este de părere că restricțiile legate de menstruație au fost impuse pentru a submina statutul femeilor. El sugerează că solidaritatea bărbaților - care ascunde de fapt propria lor slăbiciune - combinată cu teama femeilor de a se opune părerilor acestora, a dus de-a lungul timpului la impunerea unor reguli care să asigure dominația bărbaților. Această ipoteză se confirmă adesea. De exemplu, Carol Delaney a observat că în trecut, în satele turcești, trupurile femeilor erau privite nu numai ca sursă de reproducere, ci și ca obiect al fricii și al dezgustului bărbaților.

Fenomenul menstruației limitează posibilitățile fizice ale femeilor care trebuie astfel să suporte o serie de tabuuri, în consens cu credințele religioase dogmatice, pentru că bărbații să se simtă în siguranță. De asemenea, tabuurile menstruale trebuie considerate în contextul altor restricții, la care sunt supuse atât femeile cât și bărbații din interiorul unei comunități. Se pare că aceste tabuuri au nu numai rolul de a-i proteja pe bărbați de femeile aflate la menstruație, ci și de a le proteja chiar pe acestea, deoarece, în acea perioadă, femeile sunt mai sensibile și mai vulnerabile. În această direcție, Carol Delaney afirmă: „Aceste precauții de a izola femeia la menstruație nu sunt luate numai pentru a-i proteja pe alții, ci și pentru protecția ei. Pentru că se presupune că ea ar suferi dacă ar neglija aceste prescripții... Pe scurt, femeia este văzută ca fiind încărcată cu o forță imensă care, dacă nu este ținută în frâu, se poate dovedi distructivă atât pentru ea cât și pentru cei cu care ea vine în contact.” Această forță despre care Carol Delaney ne vorbește se datorează de fapt legăturii subtile cu anumite sfere gigantice de forță ale macrocosmosului, cu care femeia intră în contact datorită receptivității ei mărite în timpul menstruației, și rezonanța cu acestea face ca prin ea să se manifeste o altă dimensiune a ființei, care pe mulți îi înfricoșează.

Mai recent, în 1980, Deborah Winslow a studiat tabuurile menstruale la catolicii și budiștii din Sri Lanka și a descoperit că, pe de o parte budiștii vedeau femeile ca pe o amenințare la adresa societății și a Cosmosului, iar pe de altă parte catolicii vedeau femeile ca fiind vulnerabile, amenințate deopotrivă de Cosmos și de societate. Chiar și izolarea femeilor în colibe speciale pentru perioada menstruală, adesea citate ca un prim exemplu al subjugării femeilor, a fost reconsiderată. Asemenea colibe pot oferi de fapt adăpost, o scutire temporară de munca fizică grea și posibilitatea de a amplifica comunicarea între femei. Studiile asupra populațiilor Djuka din Surinam, Warao din Venezuela și Kaska din vestul Canadei au arătat că retragerea în

perioada menstruală poate oferi femeilor o oportunitate pentru libertate sexuală și întâlniri amoroase ilicite. În Portugalia rurală, femeile au folosit tabuurile menstruale pentru propriile lor beneficii, și anume, pentru a-și menține autoritatea în gospodărie.

Ideea modernă că fetele sunt egale băieților și că ele nu necesită nici un fel de menajamente în perioada menstruației are mari implicații negative. Statisticile realizate arată prezența durerilor, a tulburărilor și a menstruației excesive la majoritatea adolescențelor și a tinerelor femei. De asemenea, s-a constatat faptul că, dacă fetele aflate la menstruație în perioada pubertății sunt supuse unor eforturi intense sau unor mari stresuri psihice, chiar și cele mai sănătoase dintre ele pot să fie afectate apoi pentru întreaga viață.

Faptul că odihna în perioada menstruației este necesară este cel mai clar demonstrat de cercetările medicale făcute de Tobler în cazul a peste 1000 de femei. El a observat că la majoritatea femeilor contemporane menstruația este asociată cu deteriorarea evidentă a stării de sănătate și cu scăderea vitalității. În majoritatea cazurilor studiate - cu excepția a 16% - existau simptome patologice clare, cum ar fi dureri locale, stare de rău general, probleme psihice și nervoase, slăbiciune globală. Pe baza acestui studiu, Tobler a concluzionat că menstruația este mult agravată în societatea actuală, în care nu se mai obișnuiește ca femeile aflate la menstruație să se izoleze pentru odihnă și refacere.

De ce are nevoie de mai multă odihnă femeia aflată la menstruație?

Uneori femeile își doresc ca bărbații să simtă și ei cum se manifestă sindromul sau tensiunea premenstruală (PMT - PreMenstrual Tension). Se spune că este o senzație care nu se compară cu nimic altceva - o stare de iritare, de nerăbdare, în care femeia simte că nu mai are nici un prieten, nervii îi sunt întinși la maximum, se simte greoaie și neliniștită, neobișnuit de nervoasă, cu o percepție greșită a

distanțelor, neindemnică, de parcă totul nu-i oferă decât ocazii pentru a-și manifesta furia. Există însă o metodă prin care bărbații pot simți exact ceea ce simte o femeie în perioada premenstruală; pentru aceasta ei trebuie să nu doarmă timp de câteva zile. Astfel, orice bărbat poate experimenta simptome asemănătoare celor premenstruale.

În acest sens, au fost făcute foarte multe experimente cu privire la lipsa de somn. Unul din rezultate a dus la descoperirea faptului că nu privirea de somn în sine este atât de importantă, ci lipsa posibilității de a visa. Subiecții au fost supra-vegheați permanent și au fost treziți ori de câte ori ochii lor începeau să se miște rapid (REM - Rapid Eye





Movement), mișcare
ce apare atunci când

omul visează. După o noapte
sau două în care au fost întrerupți
din starea de vis în acest fel, subiecții
se aflau într-o dispoziție foarte
proastă, erau iritabili, trăiau stări
depressive și letargice, iar ulterior
aveau episoade psihotice ușoare,
exact ca în sindromul premenstrual.

Asemănarea dintre sindromul
premenstrual și lipsa posibilității de a
visa a fost evidențiată pentru prima
dată de Ernest Hartmann în cartea sa
*The Biology of Dreaming (Biologia
stării de vis)*. El a descoperit că
simptomele premenstruale sunt mai
grave atunci când femeile nu dorm
suficient și se ameliorează atunci când
li se permite să doarmă mai mult decât
de obicei. „Probabil – spune el – tratamentul în cazul
tensiunii premenstruale ar trebui să includă prescripția
mai multor ore de somn”. Durata intervalului somnului
cu vise, crește la femeie spre finalul ciclului menstrual,
adică între zilele 25-30, iar atunci când se manifestă
menstruația. Acest lucru arată că în perioada
menstruației există o nevoie mărită a femeii de a visa,
iar dacă această nevoie nu este satisfăcută, va crește
tensiunea premenstruală. Nevoia de a visa a fost mult
mai evidentă la acele femei care aveau simptomele
premenstruale mai puternice.

Nu există la ora actuală un studiu intensiv asupra
a ceea ce se petrece în timpul somnului cu vise, în
perioada menstruației, deși Hartmann a demonstrat
importanța unor astfel de studii, propunând ca
metodă de vindecare a dereglărilor menstruale
prelungirea duratei de somn cu vise.

De ce nu prelungesc femeile în mod natural acest
stadiu al visării, putând astfel să evite în întregime
simptomele premenstruale? Este oare posibil ca femeile
să aibă vise specifice în această perioadă? Oare din
cauza că femeile sunt învățate să ignore importanța
viselor, ele nu le mai iau prea mult în seamă, mai ales
dacă acestea sunt neobișnuite și de neînțeles? Toate



aceste întrebări ar putea face tema
unui studiu amplu asupra acestui
subiect, care ar da răspunsuri de
importanță majoră pentru femei.

Știința contemporană greșese
în special atunci când abordează
menstruația din perspectiva pur
materialistă - caracteristică medi-
cinei alopate - considerând-o
exclusiv din punctul de vedere al
reglării nivelului de hormoni. Dacă
ținem cont, însă, că ființa umană
este extrem de complexă, atunci
manifestarea patologică a
menstruației trebuie înțeleasă
drept consecința faptului că femeia
de astăzi nu mai dă atenție ființei
sale profunde, neglijând astfel o
serie întreagă de experiențe
spirituale care ar putea să o ajute

în obținerea unei stări de echilibru și sănătate. Această
neglijare a tot ceea ce este dincolo de planul fizic,
luarea în considerare doar a ceea ce este palpabil, se
datorează scăderii nivelului general de conștiință al
umanității și a îndepărtării omului de ceea ce este
spiritual și divin. Chiar și anumite lucrări științifice
recente confirmă că experiența interioară profund
spirituală și menstruația sunt corelate direct, iar o
cercetare mai amănunțită a acestor legături ar putea
aduce o nouă perspectivă asupra acestui subiect.

Un posibil curent de gândire este indicat de către
studiul recent al lui Peter Sheldrake și Margaret
Cormack, care sugerează că experiența menstruației
diferă de la femeie la femeie – în funcție de un anumit
tip căruia îi aparține femeia respectivă: tipul
„convergent”, caracterizat de logică și rațiune (și care
se remarcă la testele de inteligență) sau tipul
„divergent”, caracterizat de o natură creativă (și care
se remarcă la testele de creativitate).

Se pare că unele femei aparținând tipului
„convergent” au vise mai neliniștitoare înaintea
menstruației, iar femeile aparținând tipului „divergent”
au vise mai agitate înaintea ovulației. Studiul arată că
schema viselor pentru femeile „convergente” este

asemănătoare curbei secreției de
progesteron în perioada premenstruală,
iar cea pentru femeile „divergente” este
similară celei a secreției de estrogen
înaintea ovulației. Aceste observații
deschid drumul pentru studii mai
nuanțate, mai specializate, pornind
probabil chiar de la ipoteza că femeile
„divergente” sunt visători mai buni, și,
prin urmare, sunt afectate mai puțin de
sindromul premenstrual. De aici se poate
trage concluzia că, totuși, necesitatea
odihnei femeii în perioada menstruației
diferă de la femeie la femeie; astfel, unele
simt nevoia de odihnă, mai ales în prima
zi a menstruației, altele însă nu au nevoie
de repaos, fiind atunci la fel de active.



Despre tainele sângelui menstrual

Încă din cele mai vechi timpuri și tradiții ale umanității, misterul magic al creației era considerat a se afla în strânsă legătură cu sângele menstrual pe care femeile îl elimină într-o ciclicitate corelată cu ritmurile lunii; când ovulul este fecundat, menstruația e reținută în uter pentru a „se condensa” într-o nouă viață umană. Bărbații priveau cu venerație și profund respect sângele menstrual eliminat de femeie într-un mod inexplicabil, de obicei fără durere, deoarece ei erau complet străini de această experiență. De altfel, în foarte multe tradiții, chiar și religioase, se fac referiri la valoarea excepțională a sângelui menstrual, ca forță transformatoare. El este un fluid care conține o supraabundență a forței vitale creatoare, fiind considerat esența vieții.

La foarte multe popoare străvechi, termenii care desemnează menstruația, au de asemenea înțelesul de „incomprehensibil”, „supranatural”, „sacru”, „spiritual”, „divin”. Ca și termenul latin „sacer”, vechile cuvinte arabe pentru „pur” și „impur” desemnau amândouă, în funcție de context, sângele menstrual. Maurii considerau că sufletele umane erau create din sânge menstrual care, atunci când era reținut în uter, căpăta formă umană și se transforma într-un om. Africanii spuneau că sângele menstrual este „solidificat (inchegat) pentru a modela un om”. Aristotel spunea același lucru: viața umană apare prin „coagularea” sângelui menstrual. Plinius cel Bătrân numea sângele menstrual „substanța materială a procreației (nașterii)”, capabilă de a forma „un coagul care, după aceea, capătă viață și crește în forma unui corp”.

În tradiția hindusă, ideile fundamentale despre sângele menstrual arată că: „pe măsură ce Mama Cosmică (*Shakti*) creează, esența (substanța) ei devine din ce în ce mai densă și formează un coagul (cheag de sânge); materia solidă este precum o „crustă” a acestui cheag. Acesta a fost modul în care Ea a dat naștere Cosmosului, și femeile reproduc aceeași metodă de a da viață, dar la scară redusă.

Conform lui Daustenius, „fructul din uter este hrănit doar de sângele matern... menstruația hrănește fructul până când vine timpul potrivit ca acesta să iasă la lumina zilei.”

Indienii din America de Sud spuneau că omenirea a fost creată din „sângele lunar” la începuturi. Aceeași idee era prezentă și în vechea Mesopotamie unde Marea Zeiță *Ninhursag* a creat omenirea din „pământ” și i-a insuflat „sângele vieții” ei. Sub numele ei alternative de *Mammetun* sau *Marea Aruru*, ea le învață pe femei să facă niște păpuși de lut și să le ungă cu sânge menstrual, operă magică cunoscută sub numele de *ADAM*, de la femininul *adamah*, însemnând „lut însângerat” („pământ amestecat cu sânge”), termen pe care lingviștii pudici l-au tradus ca „pământ roșu”.

Povestea biblică a lui Adam a derivat dintr-un vechi mit feminin al creației, care relatează despre crearea bărbatului din pământ și sânge menstrual. La fel este și relatarea creației din Coran, unde se spune că Allah „l-a făcut pe om dintr-un flux misterios

de sânge”; dar, în Arabia preislamică, Allah era Zeița creației, *Al-Lat*. Plutarh spunea că omul a fost făcut din țărână, dar forța care face un corp uman să crească era cea a Lunii, generatoare a sângelui menstrual.

Viețile zeilor erau dependente de puterea miraculoasă a sângelui menstrual. În Grecia antică acesta era numit în mod eufemistic „vinul cel roșu supranatural” datorit zeilor de către Hera, în forma ei virginală, *ca Hebe*.

Străvechile mituri hinduse revelează natura acestui „vin”. La un moment dat toți zeii au recunoscut supremația Mamei Cosmice, ce se manifesta ca spiritul creației (*Kali-Maya*) (este evidentă legătura cu Marea Putere Cosmică a timpului, *KALI*, a cărei proiecție subtilă în ființă este *goni*-ul femeii). Ea „l-a invitat să se scalde în suvoitul sângelui ce izvoră din *goni*-ul ei și să bea din el; și zeii, într-o sfântă comuniune, au băut din fântâna vieții, și s-au scaldat în el, și au înălțat binecuvântări către cer.” Până în zilele noastre, țesăturile „pătate cu sângele menstrual al Zeiței” sunt prețuite ca talismane vindecătoare.

Pentru ceremoniile religioase, aborigenii din Australia își pictau pietrele sacre – *churingas* – și pe ei înșiși cu ocră-roșu, considerând că acesta era în realitate sângele menstrual al femeilor.

Despre zei se spune că forța lor spirituală, longevitatea și creativitatea lor provenea din aceeași esență feminină. Zeul Thor, de exemplu, a atins tărâmul magic al iluminării spirituale și nemuririi prin îmbăierea într-un râu plin cu sângele menstrual al „uriaselor”. În miturile nordicilor, Odin a dobândit supremația furând și apoi bând „sângele înțelept” din vasul triplu aflat în uterul Mamei Pământ, aceeași Zeiță cunoscută în Asia de sud-est sub numele de *Kali* sau *Maya*.

Furtul sângelui menstrual de către Odin ne amintește de mitul referitor la Indra, care și el a luat ambrozia nemuririi în același mod. Mitologia indiană numește acest fluid sacru „*soma*”, termen indo-arian





care se regăsește și în limba greacă, sub aceeași formă, dar având aici semnificația de „corp”.

Faraonii egipteni deveneau divini prin ingerarea „sângelui lui Isis”. Semnul hieroglific al vulvei însăngerate este un inel în formă de *yonî* ca acela de pe faimosul „*ankh*” egiptean sau Crucea Vieții, vopsit în roșu; acest inel simbolizează atât organele genitale feminine cât și Poarta Raiului.

Baladele și povestirile medievale au fost puternic influențate de tradiția tantrică, în care, pornindu-se de la sângele menstrual se obținea acel „vin” al poezilor și înțelepților (acest „vin” era obținut prin adăugarea câtorva picături de sânge menstrual).

În anumite lucrări tantrice se specifică că femeile ce s-au dăruit cu totul lui Shiva și care o personificau pe Zeiță, trebuiau să fie în perioada menstruației atunci când îl adora pe Shiva prin fuziunea amoroasă cu un bărbat; după jocul amoroș cu ele, bărbatul putea îndeplini ritualuri care îl făceau să devină „un mare poet, un stăpân al lumii”, care va călători pe spatele unui elefant ca un înțelept (*rajah*).

În India, sângele menstrual este cunoscut sub numele de „floarea lui Kula” sau „nectarul lui Kaula” (nectarul divin esențial al Inimii), care este într-o legătură intimă cu viața familiei. Când o fată menstruează pentru prima oară, se spune că ea „a dat naștere Florii”, că și-a manifestat pentru prima dată floarea ascunsă a vieții. Cuvântul englez „flower” (flower) are înțelesul literal de „ceea ce curge”.

Biblia numește de asemenea sângele menstrual „floare” (Levitic, 15:24), precursorul „fructului” din uter (copilul). Așa cum orice floare conține într-un mod tainic și misterios viitorul fruct, la fel și sângele menstrual era „floarea-lunii”, despre care se presupunea că ar conține sufletul viitoarei generații, întreaga dezvoltare viitoare a vieții.

Taoiștii chinezi spuneau că un om putea deveni nemuritor sau, cel puțin, putea trăi foarte mult, prin absorbirea sângelui menstrual numit „elixirul cel



roșu”, din Poarta Misterioasă a unei femei, cunoscută și sub numele de „Grota Tigrului Alb”, simbolul energiei feminine creatoare. Înțelepții taoismului chinez numeau acest „elixir roșu” esența Mamei Pământ, principiul feminin (*yin*) care dă viață tuturor lucrurilor.

Taoiștii chinezi considerau roșul ca fiind o culoare sacră, asociată cu femeia, sângele, influențele *yang*, potența sexuală și puterea creatoare. Albul (culoarea substanței creatoare masculine) era culoarea ce desemna bărbatul, sperma, influențele *yin*, pasive, și uneori chiar moartea. Aceasta era și ideea tantrică fundamentală despre esențele masculine și feminine: principiul masculin era văzut ca pasiv și nemișcat, principiul feminin ca activ și creator; mai târziu această viziune s-a modificat, fiind inversată.

Însăși culoarea roșie a sângelui menstrual feminin era considerată ca având valoare magică, fiind adesea utilizată ca substitut în anumite procedee magice. Maurii desemnau un anumit lucru ca fiind sacru prin colorarea lui în roșu, și numeau culoarea roșie sânge menstrual. Băștinașii de pe insula Andaman considerau culoarea roșie a sângelui ca un medicament foarte puternic și pictau persoanele bolnave cu roșu, în intenția de a le vindeca. Hotenții se adresau Zeiței Mame ca „cea care și-a pictat corpul roșu”. Ea era considerată divină pentru că niciodată nu a lăsat să-i curgă și să se risipească nici măcar o picătură de sânge menstrual. Unele triburi africane credeau că sângele menstrual singur, ținut într-un vas acoperit timp de 9 luni, avea puterea de a se transforma într-un copil.

Ouăle de Paști, simboluri clasice ale universului, cosmosului și ale ființelor, erau colorate în mod tradițional în roșu și lăsate pe morminte pentru a susține spiritele celor morți. Acest obicei întâlnit în Grecia și sudul Rusiei poate fi urmărit înapoi în timp





până în Paleolitic, unde mormintele erau colorate cu ocru-roșu, pentru o mai mare asemănare cu uterul Mamei Pământ, din care cei morți puteau să se „nască din nou”. Mormintele antice de pretutindeni dezvăluie oasele celor morți colorate cu ocru-roșu. Uneori totul în mormânt, inclusiv pereții, era colorat în roșu. J.D. Evans a descris un mormânt din Malta plin cu oase colorate în roșu, ce i-a înspăimântat pe muncitorii care le-au descoperit, deoarece ei au crezut că oasele erau acoperite cu „sânge proaspăt”.

Misticii greci erau „născuți din nou” (renăscuți din punct de vedere spiritual) din râul Styx, cunoscut și ca Alpha, „inceputul”. Acest râu se încolăcea de 7 ori în interiorul pământului și ieșea la suprafață în fața unui altar în formă de *yonî* lângă orașul Clitor (în grecește *kleitoris*). Styx era șuvoiul de sânge ce curgea din „vaginul” pământului; apele lui erau investite cu aceleași puteri teribile ca și sângele menstrual. Zeii Olimpului jurau pe apele Styxului, așa cum oamenii de pe pământ jurau pe sângele mamei lor.

Iată acum și un citat din tradiția tibetană: „Atunci când sperma, care a fost topită (transmutată) de focul marii pasiuni (focul subtil alchimic), întâlnește lotusul mamei și se amestecă aici cu esența ei cea roșie, ocultă, este realizată astfel *mandala* esențială a iluminării. Amestecul rezultat (sperma care a fost transmutată și care acum este o energie subtilă, și potențialul corespondent al femeii care a fost și el transmutat – deci este vorba de un amestec subtil) este savurat extatic de cuplul tată-mamă (*Yab-Yum*). Atunci când acest amestec energetic ajunge la nivelul gâtului, cei doi pot experimenta o stare beatifică excepțională care este obiectivarea lui *bodhicitta* - uniunea sămânței masculine (sperma) cu sângele menstrual. Toate NADI-urile celor doi iubiți sunt umplute de forță spirituală, cei doi realizând a s t f e l starea de Buddha.”



Pentru cel care nu cunoaște taina esențială a transmutației și sublimării, acest citat poate părea că prezintă înghițirea amestecului celor două substanțe fizice: sperma și sângele menstrual. Însă nu este vorba de un amestec fizic, ci de unul subtil, al celor două energii rezultate prin transmutarea celor două fluide creatoare esențiale.

În India există o profundă stare de venerație pentru femeia aflată la menstruație; ea este privită ca o expresie mult mai vie a lui Shakti, care atunci se manifestă prin corpul ei.

Există și anumite tradiții de factură tantrică (tradiția Baul din Bengal) în care fuziunea amoroasă este recomandată numai în timpul menstruației,

în restul timpului practicându-se un fel de abținere activă.

Tot în tradiția hindusă, sângele menstrual este privit ca fiind o formă a lui AGNI (Zeul Focului).

Tradiția alchimică precizează că aspectul de sulfuros al sângelui menstrual îl face pe acesta atât periculos cât și dător de putere. *Tratatul de aur* al lui Hermes Trismegistos numește sângele menstrual „pucioasă”, „alifie” sau „înțelepciunea cea ascunsă”. „Știm că fertilitatea pământului nostru este pucioasă... Pucioasa colorează și fixează, căci ea reprezintă legătura tuturor tincturilor alchimice” – se afirmă în *Tratatul de aur*.

În limbajul ocult al tantrismului, cele două ingrediente de bază ale elixirului alchimic al nemuririi spirituale sunt numite SŪKRA (sperma) și RAKTA (sângele menstrual). În această direcție, se recomandă în foarte multe lucrări tantrice ca femeia să fie, în timpul ceremoniei MAITHUNA, în perioada menstruației.

În Marele Ritual tantric MAHARŪTTI, sângele menstrual este principalul ingredient. În templul-peșteră al lui KALI, din imaginea ei simbolică – orificiul vaginal – țâșnește „sângele sacrificial” (sângele menstrual al lui KALI) în care este îmbăiat LINGAM-ul sfânt al lui SHIVA. În timp ce aceste două zeități formează un LINGAM-YONI, adoratorii realizează un ritual prin care ei intră în rezonanță cu forța cosmică a vieții, prin unirea bărbatului cu femeia, a albului cu roșul. În acest Mare Ritual, SHIVA devine „Cel Ales”, „Unsul”; traducerea greacă a acestui termen este Christos („Cel uns cu harul Divin”).

Mulți lingviști au remarcat o asemănare frapantă și de sens între termenul *rakta* care înseamnă în contextul tantric sânge menstrual (care are uneori și formele *rukḥ* sau *ruq*) și termenul ebraic *ruach* – „suflet” și cel arab *ruh* – care înseamnă și suflet și culoare roșie.



Sufiții, care au practicat și ei o anumită formă de tantrism sexual, spun că *ruh* („suflet”) este feminin și are culoarea roșie. El are ca și contraparte masculină „conștiința” – *sirr* – care are culoarea albă.

În grupările creștine timpurii, în special la gnostici, a existat de asemenea o foarte clară raportare la aceste virtuți magice ale fluidelor creatoare sexuale. În unele din ritualurile și ceremoniile gnostice se întâlnesc aspecte asemănătoare cu anumite procedee din tradiția trinitică. Gnosticii spuneau că asimilarea substanțelor vie ale reproducerii (fluidele vieții) este un aspect mai spiritual chiar decât acela de a ingera substanțele considerate în ceremoniile religioase ca fiind părți din trupul Divinului, adică pâinea sau vinul. Ei chiar interpretau într-un mod foarte diferit anumite pasaje din Biblie. Spre exemplu, în *Apocalipsă* (22:2) se spune: „Am văzut pomul vieții care are douăsprezece feluri de fructe, și rodește fructele în fiecare lună”. Această rodire lunară a fructelor pomului vieții ei o consideră în acest context ca o aluzie la rodirea lunară a femeii și la fructul care poate crea o nouă viață, asociat menstruației.

Energia divină creatoare asociată fluidelor sexuale și sângelui menstrual este o energie neutră, care poate fi orientată în anumite cazuri și într-o direcție malefică. În multe scrieri care tratează problema magiei negre și a unor ritualuri satanice, se spune că în anumite asemenea ceremonii abjecte în loc de „vin” se consuma, într-o anumită integrare ritualică satanică, chiar sângele menstrual al vrăjitoarelor care făceau parte din culturile satanice respective. În perioada menstruației energiile sunt foarte mari și, pentru o ființă slabă, un om obișnuit care nu le poate stăpâni, ele îl stăpânesc pe el. Când femeia este la menstruație ea poate manifesta anumite forțe stihinice, pe care ea însăși nu le poate controla.

Nu întâmplător deci această forță teribilă a fost privită adesea cu teamă de către oameni, și de aici și multe tabuuri și restricții asociate cu perioada menstruației la femeie. Tradiția ebraică indică chiar izolarea dincolo de comunitate a femeilor aflate în perioada menstruației.

În legătură cu așa-zisele pericole considerate ca având legătură directă cu sângele menstrual, ele au fost menționate de Plinius cel Bătrân în lucrarea sa *Historia Naturalis*: „O femeie aflată la menstruație, dacă se apropie de un vas cu vin, va face ca vinul să se oțetească; ea va face ca grâul să se usuce, mugurii să se ofilească, fructele să cadă din copaci, oglinzile să devină opace, albinele să moară în stup, fierul să ruginească.”

Populația Mae Enga din Noua Guinee atribuie sângelui menstrual puteri chiar mai distrugătoare: „Un contact cu o



femeie aflată la menstruație, în absența unui ritual magic de protecție, îmbolnăvește bărbatul și-l face să vomite, îi „otrăvește” sângele făcându-l să devină negru, îi alterează fluidele vitale, pielea i se închide și i se zbărcește, deoarece carnea se topește sub ea, și chiar îl poate duce la decădere și moarte.”

Antropologul R.S.Rattray a observat că populația Asante din Ghana considera sângele menstrual ca fiind o substanță periculoasă și că încălcarea de către femei a unor tabuuri menstruale poate cauza moartea instantanee a celor din preajma lor; în schimb, preoții Asante creau fetișuri (kunkuma) din mături imbibate cu sânge menstrual care dobândeau astfel puteri protectoare magice. De asemenea, menstruația era celebrată printr-un ritual public, în cadrul căruia fata respectivă era onorată cu tot felul de daruri, cu cântece și dansuri. La ei, fetele sunt și în ziua de azi mult mai prețuite decât băieții, ele fiind purtătoarele „sângelui” (MOGYA).

Deoarece sângele menstrual ocupa o poziție centrală în teologia matriarhală, și era deja „sacer” – sfânt și de temut – gânditorii și asceții arătau o teamă aproape isterică față de el. Legile lui Manu afirmă că dacă un bărbat doar se apropia de o femeie la menstruație, el urma să-și piardă înțelepciunea, energia, vederea, puterea și vitalitatea. Talmudul susținea că dacă o femeie la menstruație mergea între doi bărbați, unul din ei va muri sigur.



Brahmanii aveau o lege care menționa că un bărbat care făcea dragoste cu o femeie la menstruație trebuia să sufere o pedeapsă de aproximativ un sfert ca severitate față de pedeapsa pentru omorârea unui Brahman, care era cea mai îngrozitoare crimă pe care cineva și-o putea imagina.

Preoții persani considerau că femeile la menstruație trebuie evitate, la fel ca otrava, ele aparținând necuratului; lor li se interzicea să privească soarele, să intre în apă, să vorbească cu un bărbat sau să aprindă focul pe un altar. Privirea unei femei la menstruație era la fel de temut ca privirea Meduzei.

Otrava cea mai de temut a lumii antice era „roua lunii” colectată de vrăjitoarele Thessaliene, despre care se spunea că este sângele menstrual al unei fete aflate la prima ei menstruație în timpul unei eclipse de lună.

Creștinismul a moștenit toate „superstițiile” oribile ale preoților antici. St. Jerome scria: „Nimic nu este atât de necurat ca o femeie în perioada menstruației; ceea ce este atins de ea va deveni de asemenea necurat (impur)”. În vremea episcopului Theodore de Canterbury, femeilor aflate în perioada menstruației le-a fost interzis să intre în biserică.

Autoritățile medicale ale secolului al XVI-lea încă erau influențate de vechea credință că „demonii erau produși de fluxul menstrual”.

Abundența acestor credințe i-a condus pe unii doctori și antropologi la ideea că sângele menstrual ar avea o anumită toxicitate, motiv pentru care el trebuie să fie evitat. Astfel, la un moment dat a fost lansată, de către dr. Bela Schick și susținută de către antropologul Ashley Montagu, teoria care afirmă că în sângele menstrual se află „menotoxine” bacteriene. El a arătat într-un articol că substanțele chimice ale acestui sânge ar putea face, într-adevăr, ca vinul să se oțetească și plantele să se ofilească. S-a sugerat, de asemenea, că taboul referitor la contactul sexual în timpul menstruației ar fi o metodă de a proteja



bărbații de consecințele medicale neplăcute.

Această ipoteză are însă lacune grave, deoarece nu s-a găsit până acum nici o dovadă a existenței menotoxinelor: sângele menstrual este intrucâtva diferit de sângele din circulația generală, dar aceasta nu înseamnă nicidecum că ar avea componente toxice.

O altă ipoteză care a fost avansată în demersul elucidării cauzelor acestor tabuuri, atribuie acestora o motivație olfactivă; cu alte cuvinte, mirosul sângelui menstrual uman poate determina anumite animale să atace, iar pe altele să le respingă. Deși această teorie ar explica interdicția pentru femei de a merge la vânătoare, precum și faptul că bărbații le evitau pentru

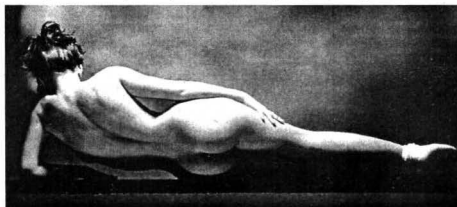
a nu intra în contact olfactiv cu ele, totuși ea nu explică alte interdicții cum ar fi aceea de a găti, sau de a intra în biserică și de a se împătâși (cum este în cazul bisericii ortodoxe).

Dimpotrivă, țăranii din epoca medievală considerau că sângele menstrual putea vindeca, hrăni, fertiliza. Unii credeau că o femeie la menstruație putea proteja o recoltă plimbându-se în jurul câmpului sau expunându-și acolo organele genitale. Țărcările duceau semințele la câmp în cărpe înmuiate cu sângele lor menstrual. Chiar și doctorii credeau că sângele menstrual putea vindeca lepra sau putea acționa ca un afrodisiac puternic. Țiganii spuneau că o femeie poate câștiga dragostea oricărui bărbat oferindu-i o licoare în care a pus câțiva stropi din propriul ei sânge menstrual.

Fiind substanța de bază din care este plămădit trupul în momentul reîncarnării spiritului, sângele menstrual era considerat uneori un remediu împotriva morții însăși. În unele romane medievale, panaceul universal era asociat cu „sângele menstrual al unei fecioare nobile”; aceeași credință l-a determinat pe Ludovic al XI-lea să încerce să învingă moartea bând sângele menstrual al unor tinere fete.

O superstiție din epoca victoriană considera că un copil conceput în perioada menstruației se va naște norocos și va avea puteri oculte.

Mai mult, există chiar relatări care reliefează natura benefică a sângelui menstrual. Tot Plinius cel Bătrân subliniază folosirea lui medicală în scopul tratării gutei, gușii, hemoragiei, inflamației glandelor salivare, hidropiziei, viermilor intestinali,





durerilor de cap; în Maroc sângele menstrual era folosit împotriva umflăturilor dureroase și a bolilor de ochi.

În prezent, în societatea occidentală, menstruația este foarte controversată; feministe sunt indecise dacă ea reprezintă blestemul care apasă asupra Evei pentru că ea și-a dorit „fructul oprit” sau dacă este un elixir magic care conferă putere sexului feminin (sau nici una din acestea). O artistă americană, Judy Chicago, s-a hotărât să înlăture tabuurile care încă mai înconjoară menstruația, realizând o lucrare grafică numită *Baia menstruală*, în care o femeie își scoate tamponul vaginal. Judy Chicago menționează despre fascinația pe care această reprezentare o exercită asupra bărbaților: o privire fugară asupra tărâmului interzis.

Scriitoarea Erica Jong, dorind tot timpul să șocheze, introduce în lucrarea sa *Parașute și săruturi* tema înghițirii sângelui menstrual.

Psihanalistul Sigmund Freud, într-o notă de subsol în lucrarea *Civilizația și neajunsurile ei*, susține că teama bărbaților față de femeia aflată la menstruație își are originea într-o anumită „reprimare organică” a atracției naturale masculine pe care de fapt bărbatul o simte față de femeia aflată la menstruație. El afirmă că prin adoptarea poziției corporale verticale (în decursul evoluției speciilor), organele sexuale ale bărbatului au devenit expuse, generându-i o stare de rușine; de aceea, orice tendință naturală a lui de a savura mirosul organelor sexuale feminine, în timpul jocului amoros, miros care este amplificat atunci când femeia are menstruație, este inhibată. William Stephens dezvoltă o altă teorie a lui Freud – teama bărbatului de castrare: vederea sângelui curgând din organele genitale feminine l-au făcut pe acesta să se gândească la castrare și să se teamă să nu împărtășească aceeași soartă. Cum mutilarea masculină este corelată cu „complexul lui Oedip”, este posibil ca tabuurile sexuale să aibă legătură directă cu autoritatea paternă din familie.

Un alt psihanalist, Bruno Bettelheim, sugerează că tabuurile menstruale își au originea în faptul că

bărbatul era invidios pe capacitățile reproductive ale femeii, sângele menstrual fiind o manifestare directă a fertilității ei. Mai mult decât atât, ca o compensare a deficienței progenerative a bărbatului, au apărut ritualuri de circumcizie, care implicau vărsarea sângelui genital, imitând astfel sângerarea femeii la menstruație și la nașterea copiilor. Această idee apare și într-un mit australian, care vorbește despre o pasăre pe jumătate umană, *Jurijurila*, care aruncă un bumerang. La întoarcere, bumerangul produce circumcizia păsării și taie vulva tuturor femelelor sale, producându-le prima menstruație.



Virtuțile sângelui menstrual așa cum reies ele din unele mesaje ale locuitorilor Pleiadelor

Barbara Marciniak din Carolina, SUA, este un medium recunoscut la nivel internațional ca fiind autentic care, în stările ei de transă, comunică cu o civilizație de extraterestri din constelația Pleiade. Prin intermediul acestor mesaje primite în stare de transă mediunică, pleiadenii transmit foarte multe idei inedite și totodată demne de luat în seamă (deoarece majoritatea sunt confirmate de diferite tradiții milenare ale înțelepciunii autentice ale planetei noastre), în legătură cu evoluția planetei Pământ și a omenirii, din cele mai vechi timpuri și până în prezent, și chiar cu aspecte legate de viitorul acestei planete și a oamenilor. Printre multiplele subiecte abordate, este și acela al sângelui în general și cel al sângelui menstrual în special, pe care ei îl consideră de o importanță majoră. În continuare vă vom prezenta câteva fragmente semnificative din cartea Barbarei Marciniak, *EARTH – Pleiadian Keys to the Living Library*, cuprinzând informații valoroase referitoare

la utilizarea sângelui menstrual:

„Sângele și misterele sale constituie cheia înțelegerii de sine, a descendenței voastre genetice, fiind însăși Biblioteca Vieții. Prin sângele vostru sunteți conectați la întreaga istorie a evoluției omenirii, din trecut și până în prezent, fiind determinate prin el, într-o oarecare măsură, și destinele voastre viitoare. Îndreptându-vă atenția asupra sângelui și asupra a tot ceea ce el conține în mod tainic, puteți intra în legătură cu strămoșii voștri, îi puteți simți și le puteți asimila experiența. Ca ființe umane, înaintea de a vă naște, voi





creșteți și vă hrăniți din sângele mamei. Pentru femeie, aceste fluide vitale abundente apar ca printr-o magie prin intermediul menstruației. Atât pentru femei cât și pentru bărbați, sângerarea femeii poate reprezenta deopotrivă un act de putere sau o condamnare la rușine și păcat. Depinde doar de perspectiva din care sunt privite și integrate aceste aspecte. Să nu uitați că sângele este un simbol al vieții. Pentru a vă modifica viziunea asupra vieții, trebuie să fiți dispuși să vă reevaluați și să vă transformați viața.

Sângele vostru este bogat în informații. El conține forme și structuri de natură geometrică care se reorganizează în conformitate cu intențiile și cu stările voastre de conștiință. Gândurile se înregistrează în sânge. Ele se impregnează într-un anumit mod, în funcție de trăirile voastre interioare, iar de aici sunt emise apoi spre a fi receptate de către alte lumi. În plan fizic sunteți un tot unitar datorită sângelui.

Sângele este produs în interiorul structurii osoase care formează scheletul. Informația pe care el o poartă este îmbogățită sau sărăcită în conformitate cu gândurile și intențiile pe care le aveți și cu capacitatea de a vă înțelege și trăi viețile voastre, ca serii de lecții auto-create. Îmbogățirea și restructurarea sângelui

vostru poate fi realizată cu ușurință prin intermediul unor gânduri mai pure, pline de iubire și a intențiilor benefice, altuiste.

Astfel prin tot ceea ce faceți pentru elevarea ființei voastre vă puteți transforma și restructura sângele. Cu cât câmpul conștiinței va deveni mai expansionat, cu atât sângele va ajunge să fie mai pur, căpătând o vibrație foarte elevată, sacră. Informația este cel mai ușor stocată în pietre și în oase. Globulele roșii care alcătuiesc sângele sunt produse de măduva oaselor. Prin restructurarea corpului vostru fizic, inclusiv a structurii voastre osoase, gradat toate procesele din corp se vor modifica și vor fi catalizate transformări la toate nivelurile ființei voastre. În urma acestor transformări majore, sângele va deveni mai pur, și prin aceasta informația pe care el o poartă va fi mai accesibilă, ordonând tainele lăuntrice ale identității voastre.

De-a lungul timpului, femeilor li s-a spus că sângele menstrual este un blestem și astfel ele au ajuns să se teamă de propria lor menstruație, ignorând faptul că sângele este chiar sursa puterii lor.

Femei, dacă încă mai aveți menstruație, trebuie să deveniți mai înțelepte transfigurându-vă și acordând atenția cuvenită propriului corp și sânge. Înțelegerea misterelor sângelui este cheia conectării la sursa propriei voastre puteri și a dobândirii cunoașterii de sine. Vă sugerăm ca femeile de toate vârstele să se adune împreună și să urmărească să înțeleagă tainele menstruației și să împărtășească și bărbaților cheia puterii și cunoașterii lor. Explorați misterele sângelui menstrual ca pe un proces natural al vieții voastre. Corpul vostru și ciclurile sale alcătuiesc imaginea vieții. Este foarte important să înțelegeți puterea care este latentă în ființa voastră.

Dacă ne îndreptăm atenția asupra vechilor tabuuri și a obiceiurilor legate de folosirea sângelui menstrual, vom descoperi că acesta are efecte uluitoare atât asupra ființei umane, cât și asupra plantelor și animalelor.





Sângele vostru este una din cele mai bune surse de fertilizare și marcarea a teritoriului pe care le puteți întâlni. Vă puteți marca spațiul în care trăiți cu propriul vostru sânge menstrual. Puteți începe cu punctele cardinale: nord, sud, est și vest. Apoi, în timp, puteți continua să impregnați pământul, asemenea unui pictor care desenează pe o pânză. Puteți dilua sângele cu apă, pentru a mări cantitatea de lichid, necesară unei suprafețe mai mari; această diluare nu va afecta virtuțile sale. Această apă o puteți binecuvânta, puteți utiliza cristale pentru a o încălca energetic mai mult și pentru a-i eleva vibrația. Prin acest procedeu puteți spune că ați marcat teritoriului Mamei Divine (Zeitei Pământului), deoarece grația și protecția ei se va manifesta din plin asupra lui. Aici vor crește plante cu o mare vitalitate, fiind în sfera de influență subtilă a Zeitei Fertilității. Astfel, dacă vreți să aveți o grădină frumoasă și fertilă, udați-o cu apă în care ați diluat sânge menstrual. Grădina voastră va înflori, pentru că sângele menstrual va amplifica procesul de creștere a plantelor.

De altfel, sângele menstrual diluat în apă accelerează multe alte procese, deoarece el este un elixir al zeilor.

Femeile aborigene își păstrează sângele menstrual și îl folosesc pentru a vindeca răni.

În unele legende, sângele era folosit ca mijloc de apărare împotriva răului sau pentru a atrage atenția asupra existenței acestei protecții. În cazul în care o ușă era însemnată cu sânge menstrual atunci nimeni nu ar fi îndrăznit să atingă acea ușă sau ceea ce se afla în spatele ei: era de la sine înțeles că acela era un teritoriu protejat de Zeița Mamă. În acele vremuri, Mama Divină (Zeița Pământului) era foarte respectată. Era un lucru știut că dacă ai fi fost atât de prost încât să nesocotești voința Mamei, acțiunile tale nu ar mai fi fost integrate divin, și ai fi avut numai de pierdut de pe urma acestei greșeli.

Multora dintre voi nu vă place ideea de a fi femei. Atunci când apare menstruația, resimțiți o stare dureroasă



și neplăcută de disconfort. Adesea, bărbații nu au nici o idee despre ceea ce se petrece atunci, fiind și pentru ei o perioadă neplăcută. În aceste zile este bine să urmăriți raportarea la Mama Divină; deschideți-vă inima către Ea și descoperiți cum vă poate ajuta, pentru că în procesul menstruației se ascund multe din cheile restabilirii comuniunii cu Ea. Ceea ce este necesar să faceți, nu numai voi femeile ci și bărbații, este să vă rugați cu toată ființa voastră Mamei Divine, care se manifestă permanent în inimile voastre și care vă va ajuta să vă deschideți sufletul.

Există multe taine de dezvăluit și de înțeles în legătură cu acest subiect. Mulți dintre voi se întreabă probabil de ce am abordat problema menstruației. Pentru că este foarte importantă. Dacă nu sunteți interesați de Energia Divină și de misterul sângelui, și nu

îi acordați atenția necesară, trebuie să știți că veți fi privați de cunoașterea unei laturi importante a vieții și puterii voastre și că nu veți înțelege niciodată, aproape deloc, ce se petrece nici în interiorul ființei voastre și nici în afara ei. Dacă nu vă interesează acest aspect sau dacă sunteți de părere că este irelevant, înseamnă că nu intuiți deloc că toate acestea sunt revelații prețioase. Este una din cele mai puternice învățături care vă pot ajuta să ajungeți la adevărata cunoaștere.

Sângele menstrual este puternic oxigenat, fiind cel mai pur sânge, și este purtătorul ADN-ului decodificat. Oxigenul este cel care decodează cele două spirale ale ADN-ului și ajută la restructurarea informației. Oamenii voștri de știință se joacă, urmărind să construiască în laborator un al treilea lanț de ADN, creând cu ajutorul fotonilor adevărate filamente codificate de lumină.

Misterul sângelui a fost minimizat de către religiile moderne. Timp de multe secole moașele au fost considerate dușmani de temut ai religiei creștine, pentru că ele puteau alina durerile nașterii și le învățau pe celelalte femei despre misterele corpului lor; de asemenea, ele cunoșteau plantele de





leac, care constituie o parte secretă a Bibliotecii Vieții, și le utilizează pentru vindecări adeseori miraculoase. Cu timpul, religia creștină a devenit extremistă, limitând tot mai mult drepturile fundamentale ale femeii, deoarece preoților le era frică de Zeița Mamă și de femei.

Ei s-au temut că puterea feminină ar putea prelua autoritatea în biserică și asupra bărbatului. Moașele au fost scoase în afara legii și interzise, femeile fiind nevoite să meargă la doctori, care timp de secole nu au putut să aline durerile facerii. Doar în ultimele sute de ani femeilor li s-a permis să fie asistate în timpul nașterii, dar această asistență era masculină, și ea nu putea avea acea cunoaștere interioară legată de acest subiect.

În ceea ce privește dureroasa problemă a avortului, aceasta este de fapt o problemă fals creată, tot în interesul subminării puterii și poziției sociale a femeii. Problema avortului a fost concepută pentru a nu permite oamenilor să se apropie prea mult unii de ceilalți și pentru a crea confuzie cu privire la energia feminină. Aceasta face parte din comploturile unor organizații malefice de pe planetă, care vor să conducă lumea, și care uneltesc împotriva Zeiței. Ei urmăresc prin toate aceste planuri să priveze femeile de sursa lor de putere, pe care majoritatea dintre ele nici nu o cunosc, făcându-le să creadă, când nu mai vor să aibă copii, că singura alegere este avortul. Se plănuiește prin aceasta, alături de alte metode diabolice, ca femeia să fie adusă într-un grad extrem de mare de ignoranță și decrepitudine în ceea ce privește corpul ei. Prin cunoașterea ființei sale și a anumitor legi divine, femeia și-ar putea planifica când să rămână însărcinată și când nu și astfel nu s-ar mai pune problema avortului. În plus, dacă ați învățat să faceți dragoste fără pierderea sămânței, care este cea



mai înaltă formă a actului amoros, v-ați putea programa, împreună cu iubiiți voștri, momentul în care vreți să aveți un copil. Este o mare eroare să considerați că sexualitatea este doar pentru procreare. Este o păcăleală ceea ce vi s-a spus în legătură cu acest subiect. Nimeni nu ar trebui să aibă un copil dacă nu-și dorește aceasta. Începeți să gândiți și să simțiți ceea ce vă doriți cu adevărat, astfel încât să ajungeți să vă controlați toate funcțiile corpului, inclusiv pe aceea a concepției. Vă puteți spune: «Știu că gândurile și sentimentele mele controlează funcțiile corpului meu, pe care eu le pot influența prin puterea voinței mele; când voi fi gata să am un copil, o să susțin energetic această

idee. Dacă nu reușesc să fac aceasta, atunci nu am nici o valoare.» Putem considera aceasta o concepție foarte revoluționară pe care ar fi timpul să o asimilați.

Treziți-vă femei și bărbați și realizați că de valoroase sunt trupurile voastre, care funcționează după anumite cicluri, ritmuri și structuri și prin care sunteți conectați la viața întregului univers. Cu aceste corpuri puteți face lucruri miraculoase.

Gândiți-vă la transformările care se petrec la o femeie atunci când este însărcinată. Ea deține o forță a vieții cu ajutorul căreia creează o nouă ființă. Există o putere misterioasă în aceasta, atât de mare, încât bărbații se tem de acest proces magic al nașterii, la fel ca de menstruație. Deoarece bărbatul a uitat cum să creeze, cu ajutorul propriei sale forțe lăuntrice, el a început să se simtă amenințat de puterea de creație specifică femeii care poate naște. În această idee, bărbații ar trebui să folosească sângele menstrual al femeilor pentru creșterea forței lor masculine. Pe măsură ce femeile vor înțelege mai mult această putere, legătura cu Mama Divină va fi restabilită, iar protecția și inspirația Ei va fi resimțită tot mai mult.

Dacă fiecare femeie de pe planetă și-ar da seama de puterea imensă pe care o deține, ce credeți că s-ar petrece cu patriarhatul? În trecut, într-o anumită formă a patriarhatului, bărbații și-au dat seama de amenințarea forței feminine și au urmărit să o submineze. Treptat femeile au început să se îndoiască de ele însele și de puterea lor, și atunci bărbații și-au dat seama că ar fi momentul să acționeze, gândind: «Avem șansa să conducem lumea și să vedem cum ar fi aceasta». Forța feminină a început să se manifeste tot mai puțin. Femeile au fost făcute să creadă că există un blestem asupra corpului lor și că sângerea menstruală este consecința acestui blestem, îndoiindu-se de forța vieții care există în ele și de faptul că s-ar putea folosi de această forță.





Dorim să
adăugăm ceva la
ceea ce s-a spus până aici.

Luna influențează ritmurile Pământului. Ea guvernează fluxul energiilor în corp în același mod în care influențează și marea de pe planetă. O putem compara cu un computer electromagnetic foarte puternic. Astfel, nu numai femeile sunt afectate și controlate de lună, ci și bărbații, toți fiind născuți ca urmare a ciclului menstrual al femeii, care este guvernat de lună. Pe de altă parte, așa cum luna influențează marea și datorită faptului că 90 % din corpul uman este constituit din apă, ea influențează și marea (fluxurile de energie) din corpul uman, sângele și hormonii din sânge. Bărbații pot simți și se pot folosi de fluctuațiile hormonale în cadrul ciclurilor lor corporale, pentru a putea înțelege și pentru a se putea conecta la ritmurile universale, prin aprofundarea din ce în ce mai subtilă a ritmurilor ființei lor. Datorită faptului că bărbații, prin natura lor, sunt mai raționali și au un autocontrol mai mare decât femeile, aceste cicluri sunt mai puțin resimțite de ei decât de femei, la care aceste fluctuații ciclice sunt evidențiate prin intermediul unor procese, cum ar fi menstruația. Datorită acestei tendințe raționale a lor, bărbaților nu le este specifică spontaneitatea, dimpotrivă, natura lor conformându-se în mai mare măsură ideii de supunere. Supunerea față de ce? Bărbații se supun cu ușurință anumitor idei pe care ei le îmbrățișează, fără să simtă neapărat apartenența la acele idei sau convingeri. De aceea le recomandăm bărbaților să caute să experimenteze și ei într-o măsură mai mare libertatea emoțională specifică femeilor, să nu-și mai reprime sentimentele și trăirile cu rațiunea lor. Fără a putea să vă trăiți liberi și plenar emoțiile și sentimentele voastre nu veți descoperi niciodată cine sunteți cu adevărat. Pentru a cunoaște cele mai profunde mistere ale creației, bărbații trebuie să-și accepte și să-și înțeleagă propriile emoții și tot ceea ce reprezintă partea feminină a ființei lor.

Sângele este un lucru misterios pentru bărbați, deoarece pentru ei nu există ceva asemănător menstruației - proces care face ca în fiecare lună femeia să-și vadă și să-și simtă sângele. Războiul este o modalitate, extrem de distructivă, caracteristică epocii patriarhale, prin care bărbatul se apropie de această putere a sângelui, dar care de această dată este malefică, deoarece el este exteriorizat prin violență, prin ucidere, fiind astfel încărcat cu emoții negative. Există o singură modalitate benefică pentru un bărbat de a beneficia de puterea sângelui, și anume, prin darul făcut de către femeie atunci când ea își împarte elixirul sângelui menstrual cu iubitul. Există mai multe modalități de a face aceasta. Bărbatul poate mânca fructe sau alte vegetale



crescute cu sânge menstrual și chiar poate să-l bea direct, așa cum este el sau diluat cu apă. De asemenea, bărbatul poate fi uns pe ceafă sau pe tălpile picioarelor cu sânge menstrual. Prin toate aceste metode, corpul său va absorbi energia și cunoașterea conținută în sângele menstrual. De altfel, toate aceste modalități sunt valabile și pentru femei.

Bărbații au nevoie de forța care este stocată în sângele menstrual al femeilor și ele vor trebui să-și reamintească de prezența Mamei Divine din ființa lor, să-și trezească și să-și amplifice rezonanța cu principiul feminin. Acest

principiu vă va învăța cum să creați armonia pe această planetă. Este necesar ca fiecare femeie să înțeleagă misterele corpului său și să le împărtășească bărbatului celui mai potrivit pentru ea, fără rețineri. Uneori bărbaților le este frică de sângele menstrual al femeii și de aceea adeseori ezită să se angreneze în actul amoros atunci când femeia este la menstruație. Datorită prejudecăților, femeia este complexată de faptul că se află la menstruație și nu îndrăznește să se angreneze amoros, resimțind adeseori o stare de anxietate chiar dacă bărbatul găsește sau nu, prezența sângelui neplăcută. Dacă vă place să faceți dragoste în perioada menstruației, indiferent dacă sunteți bărbat sau femeie, felicitări pentru depășirea unei mari prejudecăți. Veți experimenta astfel o stare de fuziune





profundă cu ființa de sex opus.

A venit timpul ca iubii să își regăsească forța lăuntrică prin folosirea de către amândoi a sângelui menstrual. În această direcție, a face dragoste în timpul menstruației, atunci când sunteți angrenați într-o relație profundă, este o modalitate foarte puternică prin care puteți beneficia de această puterea a sângelui. Acesta este un ritual ancestral, un act sacru, prin care veți fi încălțați cu o forță imensă. De aceea el nu trebuie realizat la întâmplare. De ce credeți voi că acest subiect a devenit tabu, și a fost înconjurat de mister? De ce credeți că ați fost ținuți departe de misterele sângelui menstrual? Pentru că el deschide uși ale cunoașterii la care zeii n-ar fi vrut să ajungeți, deoarece prin aceasta ați fi devenit asemenea lor. Sângele conține înmagazinat în structura sa întreaga experiență personală, planetară și chiar cosmică. Atunci când preluați puterea sângelui în fuziunea amoroasă la menstruație, sunteți purtați pe valurile cunoașterii, o parte din această cunoaștere fiind dincolo de capacitatea voastră de a o înțelege și integra.

A face dragoste cu o femeie care este în perioada menstruației vă conferă o energie cu vibrații foarte înalte, pentru că în această perioadă se deschid ușile altor tărâmurii (lumi subtile paralele). A împărtăși sângele cu ființa iubită te poate face să atingi o stare superioară de conștiință. Cândva, aceste lucruri erau foarte respectate, pentru că oamenii cunoșteau aceste secrete.

Echivalentul sângelui menstrual, la bărbat, este sperma. Sperma, asemenea cipurilor dintr-un computer, conține codurile evoluției conștiinței. În prezent, această informație poate fi evaluată după gradul în care bărbatul poate să-și amintească de Mama Divină și să o înțeleagă. Sperma este elementul care determină dacă copilul va fi băiat sau fată. Istoria Mamei Divine este codată în spermă, în cazul bărbatilor, și conține interpretarea amintirilor pe care le are bărbatul despre această istorie.

În miturile sumeriene, zeii Enlil și Enki s-au luptat pentru supremația asupra ființelor umane. Enki a câștigat și, prin intermediul femeii, el a dăruit rasei umane cunoașterea asupra misterelor sexualității. Enlil le interzisese cu strictețe oamenilor cunoașterea modalităților de integrare și folosire într-un mod creator a sexualității lor, de teamă că aceasta i-ar

putea face egalii zeilor. Cunoașterea sexualității a fost darul lui Enki, în timp ce Enlil a vrut să-i manipuleze și să-i despartă pe oameni unii de ceilalți, pentru a-i ține departe de zei. După cum vedeți există o mare asemănare cu mitul creației omului, despre Adam și Eva, șarpele și Grădina Edenului pe care voi o știți.

La femeie, sângele are vibrația culorii roșu. La bărbat, sperma are vibrația culorii alb. Amestecate, cele două fluide sexuale complementare, sângele și sperma, creează un puternic elixir. (Notă: acest elixir nu se referă la un amestec fizic, ci la unul subtil, al celor două tipuri de energie, rezultate prin transmutarea celor două fluide creatoare esențiale în ființele celor doi iubii, în cadrul fuziunii amoroase cu continență).

Mult timp, pentru oameni era cea mai mare erezie chiar și numai să te gândești să atingi o femeie aflată la menstruație, ce să mai vorbim de a face dragoste cu ea, pentru a obține din fluidele sexuale complementare și a absorbi, prin fuziune amoroasă cu ea, acest elixir. Totuși, în vremurile de demult, când energia Zeitei era cunoscută și înțeleasă, iar femeia era venerată, acest amestec era considerat elixirul nemuririi. Bărbații acelor timpuri care cunoșteau și integrau aceste procedee, deveniseră asemenea unor zei.

De ce este atât de puternic acest elixir? Așa cum sământa, pentru a fertiliza un ou, are nevoie de sânge, pe care îl folosește în multe și diferite moduri, tot astfel combinația spermei cu sângele este foarte puternică, fiind de fapt „ingredientele” folosite la concepția unui copil. Cu toții aveți în voi această esență, căci astfel ați fost concepuți. Acest lucru îl scoatem în evidență pentru că este important să îl înțelegeți și să vi-l amintiți. Este necesar să vă amintiți puternica combinație din care au fost create corpurile voastre și astfel să treceți dincolo de lucrurile de care vă este rușine. Realizați că autoritatea, într-una sau alta din formele ei, v-a îndepărtat complet de înțelegerea celor mai mari haruri





ale voastre - forța vitală a combinației dintre sperma cea albă și sângele cel roșu, care se obține în cadrul fuziunii amoroase cu continentă, pline de iubire, dintre bărbat și femeie.

Biblia prezintă mitul Copacului Vieții și al Copacului Cunoașterii. Copacul Cunoașterii este cel care permite accesul la cunoaștere. Accesul la acest Copac al Cunoașterii, se realizează prin practica amorului cu continentă; din acest copac le-a fost interzis oamenilor să mănânce. În același timp, le-a fost interzis să se apropie și de Copacul Vieții. Ce este Copacul Vieții? Mulți cred că acest copac face fructe. Se spune că, mâncând din aceste fructe ale Copacului Vieții, se poate dobândi nemurirea. În vremurile de altădată se știa că acest fruct era sângele Zeitei. Imaginați-vă sângele și sistemul vostru nervos asemenea unui copac. Miturile nu vorbesc despre fructele din copaci, ci despre fructele trupului, despre fluidele și substanțele sale care sunt într-adevăr daruri ale zeilor. Ere de-a rândul, zeii v-au ținut departe de această cunoaștere.

Există și în prezent o teamă generată de neînțelegerea puterii femeii. Teamă generată de acest mister al menstruației, care apasă asupra femeii, se cere a fi risipită. A venit momentul împăcării între cele două sexe; este vremea coexistenței și bune înțelegeri între toate ființele.

ZEIȚA a avut iscusința de a-și ascunde secretele în sânge, pentru că sângele este cel care stă la baza creației. Iată de ce femeile sângerează, și tocmai această ocultare a făcut ca femeile să nu-și venerate sângele menstrual. Toate aceste revelații sunt elemente inițiatice fundamentale.

În calitatea voastră de ființe umane trebuie să dezvoltăți relații de prietenie cu Pământul Mamă. Cum să faceți asta? O modalitate foarte rapidă de a vă apropia de Dumnezeu este armonizarea relațiilor cu ceilalți. Astfel puteți crește spiritual foarte rapid. Foarte rar se poate crește spiritual în singurătate. Poți gândi: "Oh, mă bucur de mai multă pace și liniște atunci când sunt singur. Am mai mult timp de studiu. Am mai mult timp să lucrez cu mine însumi și să fac lucrurile pe care mi le doresc." Da, dar totodată ai tot timpul din lume să ratezi creșterea care apare în propria ta ființă atunci când te afli în relații de prietenie cu ceilalți. Este important pentru voi toți să amplificați sentimentele de prietenie și dragoste pentru cât mai multe ființe. Aveți nevoie să intrați în contact cu oamenii - în dragoste și în viața sexuală, în afaceri și în viața comunitară, cu familia, dacă nu cu

familia de sânge, atunci cu Familia de Lumină. Voi purtați cu toții coduri ascunse în interiorul ființei, și astfel voi toți aveți nevoie unul de celălalt pentru a reconstitui întregul din care ați fost creați.



Energia Mamei Divine nu este în mod necesar ceva supranatural. Atunci când vizualizezi că aduci lumină în interiorul corpului și în CHAKRA-e, îți deschizi canale de comunicare cu Mama Divină. Este o problemă de perspectivă, în funcție de imaginea pe care o ai despre tine însuși, ca fiind un corp solid, dens sau ca fiind o ființă de lumină. Mama Divină este forța ce transcende toate aspectele. A deveni conștient de aspectul Său de hrănitor al tuturor sistemelor vii, înseamnă a conștientiza că Ea este creatoarea vieții și cea care menține coeziunea întregii creații.

A fi trezit la viață înseamnă a O cunoaște pe Mama Divină. Caută această forță în tine însuși și în tot ceea ce te înconjoară. Spune, "Arată-mi, Doamne, cine ești Tu. Doresc să Te întâlnesc." Atunci când cea mai mare parte dintre voi vă gândiți la Creatorul Primordial ca la o personificare masculină, totul este în regulă. Dar, dacă ar fi reprezentat de o femeie, puțin dintre voi ar putea accepta aceasta. Totuși viața își are originile în vibrația (energia) feminină. Eva nu s-a născut din coasta lui Adam. Această poveste a fost necesară pentru a putea întâri vibrația masculină, care avea nevoie cu disperare de o identitate de-a lungul disputelor religioase.

Suntem în căutarea unui echilibru. Dacă priviți în jur, veți vedea adevărul despre cele două forțe, feminină și masculină, care trebuie echilibrate. Atunci când căutați să realizați un echilibru între latura feminină și cea masculină din voi, este necesar să

mentalizați un ideal feminin dacă sunteți bărbat, respectiv unul masculin dacă sunteți femeie, care să vă complementeze celălalt aspect polar din ființa voastră, creându-vă astfel o stare de armonie launtrică profundă. Dobândirea acestui echilibru va va permite să vă bransați la propria sursă de energiei din interiorul ființei voastre, iar pasul următor este acela de a uni propria sursă cu o altă sursă mai mare, pentru a vă expanda ființa. Pentru aceasta nu aveți nevoie în mod necesar de o altă ființă, dar cel mai ușor se poate ajunge la acest nivel prin relația de iubire în cuplu, care vă poate permite accesul rapid la starea androginală.

Starea de androgîn reprezintă acea dimensiune divină a ființei umane ce integrează aspectele arhetipale complementare: masculin Yang (+) și feminin Yin (-). Fiecare dintre voi dispuneți de o forță vitală, latentă în propria ființă, numită *Kundalini*, care este o expresie a energiei creației. Totuși, majoritatea fiintelor acestei planete nu știu că în ei există această forță divină.

Idealul perfecțiunii umane este acela în care aspectele masculine Yang (+) și feminine Yin (-) sunt echilibrate. Iar când acest echilibru se va restabili în ființa ta, atunci forța latentă spirituală, *Kundalini*, se va trezi. Indiferent că ești bărbat sau femeie, ai această forță vitală *Kundalini* în tine. Trebuie să acorzi atenție și să trezești această forță vitală în toate structurile subtile ale ființei tale, pentru a putea fuziona plenar



cu această energie divină și a realiza astfel însănătoșirea, transformarea și realizarea spirituală deplină a ființei tale. Această energie se aseamănă cu un șarpe care stă încolăcit la baza coloanei vertebrale și care, atunci când este trezită, ea ascensionează de-a lungul coloanei, infuzând o energie spirituală colosală în întreaga ta ființă.

Descoperind această forță latentă a ta vei descoperi abilitatea de a crea viața și abilitatea de a fi precum Dumnezeu. De patruzeci de ani, oamenii voștri de știință au pretins că sunt niște dumnezei fiindcă ei creează viață în laboratoare... dar aceasta este o mare eroare, fiind în afara legilor divine. Va veni curând vremea când Mama Divină va restabili valorile morale și de viață, pentru că Ea își iubește toți copiii, adică oamenii, animalele, plantele sau orice alte forme de existență."

Modalități secrete de asimilare a fluidului menstrual

Femeia, datorită menstruației lunare, este singura ființă care este pregătită în orice anotimp și în orice lună pentru dragoste și procreare (de exemplu, animalele au perioade de împerechere); ea este astfel mult mai încărcată cu energia divină creatoare.

Fluidele sexuale, inclusiv menstruația la femei, vehiculează energii cosmice esențiale care pot fi asimilate în ființă, atunci când sunt integrate într-un anumit mod.

Studiile științifice recente au evidențiat că sângele menstrual are o compoziție foarte asemănătoare cu sângele sistemului circulator, fiind mai bogat decât acesta în anumite substanțe importante pentru organism. Astfel, sângele menstrual conține de 30 de ori mai mult calciu decât sângele normal, iar cantitatea de iod este de asemenea mai mare decât cea din sângele sistemului circulator. Sângele menstrual mai conține hormoni, lecitină, fier, fosfor, compuși cu arsenic etc. De aceea el poate fi un puternic remediu împotriva multor boli, dacă este asimilat prin diferite metode.

Cel mai simplu procedeu este îngurgitarea lui, atât de către bărbat cât și de către femeie, care nu este deloc periculoasă. În tradiția orientală sângele menstrual poartă numele de „zăpada roșie” și el este privit ca un adevărat elixir, pe care, dacă bărbatul viril și puternic îl va bea plin de transfigurare de pe buzele organelor genitale ale iubitei lui, îi va conferi acestuia o forță extraordinară și va fi pentru el o experiență de neuitat. De altfel, această secreție vitală a femeii este considerată ca fiind echivalentul fluidului spermatic al bărbatului.

La Plinius cel Bătrân, precum și la populația Beng de pe Coasta de Fildes, la fermierii medievali din sud-estul Franței și la albi din Statele Unite sângele





menstrual era considerat o poțiune a dragostei care, odată gustat, era suficient pentru obținerea fidelității eterne.

La taoiști preluarea fluidelor menstruale de către bărbat este în primul rând de natură subtilă, la nivelul *lingam*-ului prin intermediul fuziunii amoroase cu o femeie aflată la menstruație; această fuziune este mai lungă (de câteva ore), și printr-un fel de osmoză eterică, energiile specifice ale sângelui menstrual sunt preluate la nivelul *lingam*-ului. Însă, prin această metodă, doar bărbatul beneficiază de încărcătura energetică a sângelui menstrual.

În textele tantrice se spune adesea că absorbția lui *yonî puspa* (floarea *yonî*-ului, adică menstruația) duce la atingerea stării de eliberare spirituală, prin Grația lui Parashakti.

În cadrul tradiției tantrice tibetane, în tratatul Hevajra Tantra, întâlnim expresia „a concentra în propria ta ființă esența feminină”, care semnifică tocmai preluarea fluidelor sexuale feminine.

În Kaula Tantra se pune accentul asupra stării de transfigurare pe care trebuie să o aibă bărbatul în momentul asimilării acestei substanțe: „Adeptul tantric continent trebuie să privească plin de transfigurare femeia aflată la menstruație, tratând-o cu venerație și respect. Ea reprezintă atunci încarnarea vie a lui Kali, rezonând cu puterea cea secretă a transcendenței; sângele ei menstrual reprezintă esența cea înfloritoare a feminității sau, cu alte cuvinte, este însuși sângele vieții. Având calități miraculoase, acesta devine atunci o puternică forță reintineritoare și profund transformatoare, care poate să purifice și să preschimbe orice otrăvă într-un elixir, prin focul său alchimic. De aceea, realizând ritualuri amoroase numai cu continență, cu o femeie frumoasă și vitală aflată la menstruație, adeptul puternic și viril poate înainta mult mai rapid pe calea Eliberării Spirituale”.

Sângele menstrual este privit ca un aspect demn de venerație și există procedee speciale în care el este integrat, fie singur, fie în amestec cu alte substanțe corporale sau exterioare (plante, hidromel, vin).

Sângele menstrual este încărcat cu forța vieții dar, el poate să prezinte componente mai groasere care uneori sunt mai greu de controlat. De aceea, o variantă la îndemâna oricui, mai ales pentru cei care au anumite rețineri, este cea în care recurgem la diluții. Prin această metodă extragem integral aspectul informațional, și suntem scutiți de orice complicații legate de substanța însăși.

Sângele menstrual are o încărcătură energetică diferită în funcție de momentul (ziua lunară) în care survine menstruația. Fiecare componentă subtilă esențială a sângelui menstrual are o anumită dominantă energetică timp de 24 ore (o zi lunară aproximativ). Deci componenta lui se modifică de la o zi la alta; ziua de începere a acestei metode trebuie să fie cât mai bine aleasă. Tradiția tantrică indică cea



de-a cincea zi a menstruației ca fiind cea mai potrivită, existând o anumită stare de armonie a ființei în acel moment. Chiar dacă sângele menstrual nu mai există deloc în această zi, este suficient să se folosească secrețiile din *yonî*.

Metoda diluțiilor succesive:

Nu se folosesc vase din plastic sau din aluminiu (metal). Cele mai recomandate sunt vasele de sticlă sau porțelan, de preferință acoperite.

-La 1 parte fluid menstrual (1 parte = 1 ml, 1 picătură, o linguriță etc.) se adaugă 99 părți apă cât mai pură (minerală sau de izvor), altfel spus se obține o diluție de 1%. Din această combinație rezultă **prima diluție**; aceasta se amestecă de 49 ori în sens *yang* (sensul invers acelor de ceasornic). Se pot îngurgita apoi ca atare, 99 părți din ea, oprind 1 parte care va constitui materialul pentru a doua diluție.

-a doua diluție se va realiza în ziua următoare, din 1 parte de fluid (care a fost păstrată) și 99 părți apă pură; se agită din nou amestecul cât mai bine în sens *yang*, consumând de asemenea doar 99 părți și oprind 1 parte pentru diluția a 3-a din ziua următoare;

-prin același procedeu se poate ajunge până la 21 de diluții în zile succesive (deci tehnica se va realiza timp de 21 zile).

Apa astfel obținută este încărcată energetic cu informația conținută în sângele menstrual, care de la o diluție la alta va fi receptată la un nivel din ce în ce mai elevat.

Puterea magică și ocultă a fiecărei diluții durează o zi (cea în care a fost preparată).



Notă: Vasul în care se află diluția poate fi încărcat fiind ținut în mâini și vizualizând simultan încărcarea lui energetică prin emiterea *mantra-iei* unei Puteri Cosmice cu care rezonăm cel mai bine.

Tradiția alchimică, menționează o substanță numită „*elixir rubeus*” (elixirul cel roșu). Acest elixir, se spune în această tradiție, este extrem de puternic, fiind extras din sângele menstrual, dar care **nu este** identic cu sângele menstrual. Sângele menstrual doar poartă cu el o informație fundamentală legată de energia vieții, dar el **nu este** însăși energia vieții.

Există referiri la această metodă și în medicina tibetană, având numele de „pilulele nectarului”. La femei, acestea se obțin din cele 5 secreții esențiale: saliva, transpirația, urina, *kala-urile** și sângele menstrual, care sunt folosite în doze homeopate.

În tratatul străvechi *Damar Tantra* cu privire la virtuțile urinei, se spune că alchimia misterioasă a corpului nostru prepară în secret, în fiecare zi, unul dintre cele mai puternice medicamente care este totodată atât un elixir de viață lungă cât și un formidabil vehiculator de energie subtilă benefică, care este urina; aceasta se naște din unirea armonioasă în interiorul corpului nostru a sângelui și

a apei, din care se formează această veritabilă Apă a Vieții. Acest tratat al înțelepciunii orientale recomandă consumarea urinei ca atare, nediluată cu apă, colectând doar jetul din mijloc. Pentru aceasta însă se recomandă o alimentație cât mai pură, fără carne, alcool, tutun, iar alimentele consumate este bine să fie cât mai sărace în proteine, care sunt generatoare de acid uric. Această ingerare a urinei sau urinoterapia nu se va realiza în perioada în care se urmează un tratament alopat. În cazul în care se realizează un astfel de tratament cu medicamente de



sinteză, este necesar să treacă șapte zile de la încetarea tratamentului pentru ca urina să devină iarăși pură, lipsită de anumite componente toxice care rezultă în urma ingestiei medicamentelor.

Se pot prepara și elixiri folosind urina care poate fi amestecată cu apă, prin diluții succesive, deoarece, așa cum am văzut, și urina este o substanță foarte încărcată din punct de vedere subtil, comparabilă cu sângele menstrual. Se va folosi același procedeu de colectare a urinei descris mai sus, cea mai recomandată fiind

urina de dimineață, după ce ne-am trezit.

Se pot crea și elixiri combinând sângele menstrual cu urină, atunci când femeia este la menstruație, și diluându-le cu apă, obținându-se o licoare foarte prețioasă.

Alte elixiri la fel de puternice pot fi obținute din *kala-urile* femeii, care pot fi și ele consumate ca atare sau prin metoda diluțiilor succesive, ele având o încărcătură subtilă și o vibrație foarte elevată.

Ingerarea acestor fluide ale corpului, ca atare sau sub formă de elixiri ajută la armonizarea ființei, la eliminarea anumitor boli și dezechilibre din corp, iar la femei în plus are ca efect diminuarea cantității de sânge menstrual, în timp putând apărea efectul de suspendare a menstruației. Toate aceste beneficii se manifestă datorită amplificării mecanismelor de transmutare și sublimare a potențialului vital și creator al ființei, care sunt catalizate tocmai de ingerarea acestor substanțe ale corpului sau a elixirurilor preparate din ele.



* *KALA-urile* sunt manifestări, la nivelul organelor sexuale profunde ale femeii, ale unor fluide subtile, tainice, de natură foarte elevată; aceste secreții foarte abundente sunt specifice femeilor foarte senzuale, și apar în cadrul jocului amoros, în momentele de culme al excitației erotice, când femeia experimentează o stare de împlinire și de fuziune plenară cu ființa iubită.



Prima menstruație – moment important în viața femeii

La multe culturi primitive se considera că cea dintâi menstruație este un moment de o importanță crucială pentru respectiva fată care atunci devine femeie. Psihicul ei seamănă atunci cu un film fotografic foarte sensibil, iar ceea ce ea simte în momentul declanșării menstruației i se imprimă pentru totdeauna în subconștient. La acele triburi, în cadrul ceremoniilor specifice primei menstruații, majoritatea fetelor sunt inițiate în cunoașterea valorilor comunității respective cu privire la nașterea și creșterea copiilor, iar menstruația este văzută ca un semn de fertilitate.

Judith Bardurick notează că, doar cu o singură excepție, „fiecare femeie interviuată și-a amintit atât circumstanțele în care a apărut prima sa menstruație, cât și ceea ce a simțit atunci”, iar Natalie Shainen și alți cercetători spun că asemenea experiențe sunt rețrăite cu ocazia fiecărei menstruații care va urma. Din acest punct de vedere, triburile primitive par să aibă dreptate când păzesc femeia de diferite influențe exterioare, iar noi greșim atunci când nu luăm nici o măsură în această privință.

Conform altor tradiții, prima menstruație este considerată momentul propice pentru ca fetele să se dedice unor valori spirituale; de exemplu, în cazul șamanilor, acesta este momentul în care o tânără femeie poate deveni șaman sau magician, ceea ce poate fi privit ca o „valoare a menstruației”, când energiile imaginative și interpretative sunt eliberate prin limbajul corpului și sub formă simbolică. Dacă este privită transfigurator, ca un moment important în viața tinerei femei, prima menstruație poate duce la deschiderea ei către artă și magie, către virtuți terapeutice și de introspecție; în cazul în care prima menstruație este privită negativ, ca un semn de rău augur, acest lucru poate avea repercusiuni psihice negative asupra viitoarei femei, uneori putând duce la nebunie. După cum se menționează într-un studiu medical recent, fetele din ziua de azi ar avea multe de câștigat dacă ar realiza un ritual de sacralizare a



primei menstruații. Este cu siguranță un moment emoționant pe care „societățile mai primitive l-au coroborat cu ritualuri familiale și sociale”. Simone de Beauvoir a descris cât de puternică este dezamăgirea unei fete, dacă ea simte că după prima menstruație „nimic nu s-a schimbat” în viața ei.

Unele ritualuri legate de menstruație par să le ajute pe fete să realizeze o nouă imagine asupra ființei lor, ele

devenind acum femei. Cu această ocazie, ele pot învăța anumite forme de meditație în izolare, pentru a pătrunde în adâncurile ființei lor, sau se pot cunoaște mult mai bine prin intermediul viselor pe care le au în această perioadă. După cum am văzut, și unele studii științifice susțin că o caracteristică a sindromului premenstrual este nevoia de a visa și de a medita.

Dacă personalitatea se modifică și se structurează la pubertate și în adolescență, atunci, pentru femeie, prima menstruație constituie începutul acestor profunde transformări, iar perioadele în care menstruația se manifestă pe parcursul vieții pot fi tot atâtea porți către evoluția și maturizarea spirituală a femeii, datorită posibilităților de a comunica cu alte planuri ale manifestării pe care acestea le conferă. Așa-zisa „cădere în păcat” a femeii aflată la menstruație poate fi tocmai sursa ridicării pe cele mai înalte culmi spirituale prin suspendarea completă a menstruației. Din acel moment, ritmurile ciclice ale femeii se vor păstra, integrate într-o anumită armonie cosmică, iar prin eliminarea pierderii de fluid vital, trăirile spirituale ale femeii, în perioada în care s-ar fi manifestat menstruația, vor fi mult amplificate prin această susținere vitală.

Esther Hardine sugerează că ciclicitatea manifestărilor din ființa femeii, care, necontrolate, duc la apariția menstruației, constituie dreptul ei din naștere, pe care nu ar trebui nicidecum să-l ignore din dorința de a se încadra în schema personalității rigide și liniare, a bărbatului. Ideal ar fi ca bărbatul să-și folosească din plin capacitatea de a împărtăși prin empatie această experiență a femeii, a schimbărilor ciclice din ființa ei, analoge schimbărilor ciclice din natură, în timp ce femeia trebuie să asimileze de la bărbat capacitatea de control și de conștientizare a ființei sale profunde. Dacă bărbatul nu se înclină cu smerenie și respect în fața femeii, ca și în fața Naturii Mamă pe care femeia o întrerupează, atunci ființa lui se va rupe de armonia Creației Divine, iar declinul lui spiritual va antrena declinul spiritual al lumii întregi... și aceasta este situația în care ne aflăm în prezent.



Nașterea și alăptarea – alte forme de manifestare a erotismului femeii

Până nu de mult, actul amoros era privit ca un păcat, chiar și în cazul oamenilor căsătorii. Femeile au fost învățate că nu trebuie să simtă plăcerea sexuală, precum bărbații, iar noțiunea de „orgasm feminin” era de neimaginat. Există un standard diferit pentru bărbați și pentru femei, de vreme ce se considera că este normal ca bărbatul să caute plăcerea în sexualitate, ajungând chiar și la promiscuitate, în timp ce, dacă o femeie ar fi făcut același lucru, ea ar fi fost considerată ca fiind depravată. Abia la începutul anilor '60 William Masters și Virginia Johnson au făcut primele investigații obiective cu privire la psihologia sexuală a femeii. Rezultatele lor se pare că nu au eliminat total prejudecățile legate de sexualitatea femeii, întrucât, în prezent, încă mai persistă aceleași greșeală, dar ea este legată acum în special de naștere și alăptare - alte aspecte ale manifestării sexualității feminine.

Profesorul Niles Newton a introdus expresia „femeia de trei ori senzuală” pentru a scoate în evidență faptul că, așa cum noile cunoștințe asupra sexualității i-au „permis” femeii să se bucure de fuziunea amoroasă, la fel ele arată că nu este nici un păcat în faptul că femeile simt plăcere alăptându-și copiii, și că acesta este un lucru benefic, atât pentru ea cât și pentru nou-născut.

Cercetările recente mai indică și faptul că atât durerea cât și teroarea, asociate în mod obișnuit nașterii, nu sunt de fapt obligatorii și necesare, și chiar contravin procesului natural al nașterii. Profesorul Newton arată că sarcina nu este comparabilă cu nici un alt proces psihologic, cu excepția orgasmului. Erna Wright explică faptul că, prin metoda „psihoprofilaxiei” realizată în vederea nașterii (cuprinzând și tehnici de relaxare) și datorită cunoștințelor despre ceea ce se petrece în corpul femeii în timpul travaliului, 34% dintre



„femeile antrenate în vederea nașterii” au experimentat „nașterea fără dureri”, iar 65% dintre femeile „antrenate” s-au exprimat cam așa: „am avut dureri numai în ultima parte a travaliului, dar cât timp am făcut ceea ce am fost învățată, eu am fost cea care a controlat totul. Durerea nu a fost nici o clipă peste puterile mele”. Se remarcă accentul

pus pe informațiile legate de procesul nașterii, pe care ele le primiseră. La cursurile Ernei Wright se insistă pe combaterea unor obișnuințe general împământenite, cum ar fi de exemplu tendința de a te opune unei contracții, încordând tot trupul din teamă. Aceasta duce doar la experimentarea unui surplus de durere, deloc necesară. Transformarea modului de a experimenta nașterea de către femei a început de fapt o dată cu studiul dr. Grantly Dick-Read, numit *Naștere fără dureri*. Lucrarea lui

pune accentul pe o nouă atitudine față de travaliu, prin care durerea este înlocuită de plăcere. Iată ce spune el: „nu există nici o funcție fiziologică a organismului uman care să ducă la apariția durerii în condiții normale de sănătate... Frica apare în ființa umană doar prin sugestie negativă sau prin asocieri de idei”. El mai afirmă că, în ceea ce privește nașterea, s-a creat o buclă fiziologică: frica duce la tensiune, care la rândul ei duce la apariția durerii, iar durerea provoacă din nou creșterea fricii, și așa mai departe.

Sheila Kitzinger este foarte categorică și ea în privința trăirilor femeii din momentul nașterii: „sentimentul este foarte acut, și unele femei par să îl urască; ele îl găsesc ca fiind pur și simplu «șocant». Este o senzație atât de vie încât ele nu mai știu dacă ceea ce simt este plăcere sau durere, dacă să întâmpine această schimbare cu bucurie sau să o evite.

Pentru unele este ca și cum au fost violate”, spune ea în cartea *Experiența nașterii*. Dar acest sentiment apare doar la cele care se opun contracțiilor nașterii, încordându-și toți mușchii corpului, ca și cum ar vrea să scape de un viol.

Milioane de femei au de ce să fie recunoscătoare nou-descoperitei atitudini față de naștere, care se pare că poate deveni astfel o experiență profundă pentru femeie, pe care aceasta ar trebui să o aștepte cu încredință și nu cu spaimă.

Iată care ar fi schema de gândire stereotipă, mai mult sau mai puțin conștientă, care se repetă atât în cazul actului amoros, cât și în cel al nașterii și al alăptării: „nu este bine să te bucuri de această funcție naturală, iar tu ești o femeie normală, și deci nu se poate să îți placă; dar pentru că se pare că îți place, atunci eu, mintea, voi încerca să îndepărtez această plăcere de la tine, găsind motive pentru care





să nu te bucuri de acest lucru". Și, având în vedere că unul dintre atributele speciale ale feminității este faptul că trupul și mintea nu sunt atât de divizate ca în cazul bărbatului, atunci, datorită sugestionării continue în acest sens, plăcerea va dispărea cu siguranță.

Moda joacă și ea un rol important în această direcție. Astfel, mai nou, alăptatul la sân a devenit ceva demodat, ca și cum ar fi un lucru murdar și suspect din punct de vedere sexual. Alăptatul cu biberonul este tot mai la modă, spre profitul marilor companii care produc lapte praf; acesta este foarte nociv pentru nou-născut, datorită conținutului său chimic bogat în diverși aditivi, foarte dăunători pentru organism, care își va pune amprenta pentru toată viața asupra sănătății copilului.

Recentele descoperiri științifice au pus în evidență faptul că alăptatul la sân este plăcut și profund benefic atât pentru mamă, cât și pentru copil, că este chiar un proces erotic natural, și că refacerea femeii în urma nașterii este grăbită prin alăptarea la sân. Uterul revine la locul lui mult mai rapid, corpul își recapătă mai repede forma și apetitul sexual revine mai curând. Plănsul copilului sau doar vederea lui de către mamă poate face ca laptele să curgă imediat din sânul ei; același efect îl poate avea și un gest afectuos făcut de către tatăl copilului în această perioadă. Putem astfel afirma că laptele matern este o secreție a iubirii.

Știința modernă a observat că nașterea în sine este, în mod natural, un proces erotic, asimilabil unui orgasm foarte profund. Niels Newton menționează, pentru a argumenta aceasta, semnele asemănătoare



în cazul ambelor procese: respirația, expresia facială, mișcarea uterului și deschiderea colului uterin, mișcarea mușchilor abdominali, reacția sistemului nervos central, percepțiile senzoriale mărite și răspunsul emoțional; toate apar în timpul nașterii, la fel cum ele apar și în timpul orgasmului sexual foarte intens și profund: „după naștere apare o revărsare de bucurie și încântare”, pe care Dick-Read o descrie ca fiind „extaz pur și complet”.

Studiile efectuate demonstrează că de pe urma unei astfel de nașteri și a atitudinilor pozitive cu privire la naștere nu beneficiază doar mama, ci și copilul. Metoda lui Laboyer combină antrenamentul pentru relaxare și pentru o naștere naturală cu o ambianță specială adecvată momentului nașterii, compusă dintr-o lumină blândă și o muzică armonioasă. Cordonul ombilical nu este tăiat până când acesta nu încetează să pulseze, deci prima respirație a pruncului nu va fi o luptă plină de panică pentru aer, așa cum este în cazul nașterii clasice. Luminile și sunetele plăcute vor fi astfel pentru copil prima imagine a noii lumi, care nu va fi percepută ca o agresiune - față de care copilul ar putea reacționa mai târziu în viață tot la modul agresiv. Apoi copilul este așezat pe burta mamei, unde i se face o baie caldă, astfel încât schimbarea de mediu de la viața intrauterină la cea de pe pământ să nu fie șocantă. În Franța, Danielle Rapoport a făcut un studiu pe 120 de copii născuți prin metoda Laboyer. Ea a constatat că acești copii par să aibă o orientare generală mai bună în viață, mulți dintre ei fiind ambidextrii. Ei sunt mai fericiți și mai bine adaptați la mediul social. Nu au existat în cazul lor probleme în privința somnului sau a colicilor și au apărut foarte puține cazuri de isterie. Copiii erau plini de veselie și curiozitate. Mamele nu au avut aproape deloc nevoie de sfatul psihologului pentru a-i crește. Nașterea a fost un eveniment plăcut pentru aceste femei, făcându-le chiar plăcere: 64% din cele aflate la prima naștere și 60% din cele care mai născuseră înainte au descris experiența ca fiind „remarcabilă, minunată și extraordinară”. Toate, cu excepția a trei dintre ele au descris nașterea ca fiind o experiență „foarte profundă”.





Menstruația - o altă dimensiune a sexualității

După cum s-a mai menționat, în nici o manifestare fiziologică a organismului uman nu este normală prezența durerii, deci nici în cazul menstruației nu se justifică existența acesteia. Am putea spune fără să greșim că, și în această problemă ca și în cea a nașterii, este necesară o reconsiderare a atitudinii, în primul rând a atitudinii femeii. Merită măcar să urmărim să vedem ce va aduce o schimbare a atitudinii față de menstruație, cu atât mai mult cu cât s-a constatat că, o atitudine relaxată față de sexualitatea feminină, naștere și alăptare creează pentru orice femeie noi orizonturi în domeniul experiențelor lăuntrice profunde. Ar fi de dorit ca ideea de „blestem” sau de ispășire a „păcatului originar” să fie înlocuită cu ideea de „erotic”, care va cuprinde plăcerea senzuală naturală a femeii de a se bucura de propriul corp, intensitatea experienței sexuale (probabil de un alt tip), anumite percepții complete noi care vor fi experimentate de femeie, precum și puterea de explorare imaginativă sau de experimentare a unor senzații noi în timpul somnului cu vise. Cu alte cuvinte, femeia, prin modificarea atitudinii ei față de menstruație, poate descoperi noi dimensiuni ale propriei sale individualități, tot la fel cum, după nașterea unui copil, ea devine o altă ființă.

Astfel, în locul unei „maladii menstruale”, care îi sperie pe oameni, am putea avea, prin schimbarea atitudinii față de menstruație o femeie „de patru ori senzuală”, capabilă să se bucure fără teamă (și prin urmare și fără durere) nu numai de orgasm, de naștere și de alăptare, ca de experiențe profund erotice, dar și de ceea ce îi poate oferi menstruația prin transfigurarea ei. Probabil, așa cum există în toată lumea cursuri pentru o „naștere naturală”, vor exista într-o zi și cursuri despre „menstruația naturală”, pentru a o ajuta pe femeie în abordarea propriei feminități și în care ea să

experimenteze natura profundă a acestui fenomen, pentru a ajunge să-l înțeleagă și apoi să-l controleze, reușind astfel în final să-și elimine pierderile de fluid vital, prin suspendarea menstruației. Atunci feminitatea și senzualitatea ei se vor amplifica, manifestându-se plenar prin controlul potențialului sexual, mai exact prin transmutarea acestuia și sublimarea energiilor rezultate în energii din ce în ce mai elevate.

În cartea Ernei Wright, *Anularea blestemului*, care este o completare a cartea *O nouă metodă de a naște*, autoarea specifică faptul că, aceleași tehnici, atât de relaxare a întregii ființe, cât și de antrenament a musculaturii sexuale în vederea nașterii, inclusiv exercițiile folosite în timpul travaliului pot fi eficiente și pentru oprirea durerilor menstruale în cazul femeilor, care își pot pune întrebarea: „dacă aceste exerciții mă ajută la naștere, nu este oare posibil ca ele să mă ajute și în timpul menstruației?”. Doamna Wright relatează: „am împărțit cursul în mai multe lecții, precum și în mai multe perioade; aceste lecții cuprind „noțiuni de bază despre reproducere”, „exerciții de decontractare”, „exerciții de disociere”, „respirația conștientă controlată”, etc. „Femeia ar trebui să privească durerea din timpul menstruației ca pe un fenomen similar contracției care apare la naștere în timpul travaliului, căci acestea sunt de fapt echivalente”; femeia la menstruație ar trebui de asemenea să facă băi cu apă la temperatura corpului și să se odihnească. Ceea ce Erna Wright nu menționează însă, este faptul că femeile se pot bucura de aceste contracții transformându-le în plăcere, tot așa cum, cu antrenamentul necesar ele se pot bucura de contracțiile care apar în timpul nașterii; ea nu menționează nici faptul că clitorisul femeii este

extraordinar de sensibil în această perioadă, și că stăruirea lui va transforma aceste crampe dureroase în plăcere pură. Condiția este ca ea să atingă orgasme fără descărcare și să sublimeze energia în etapele superioare ale ființei, prin raportare la Eternul Masculin, cu care va simți că fuzionează plenar în acele momente. Masters și Johnson confirmă aceste aspecte: subiecții femeii ai studiilor lor, au găsit în autoerotism și în fuziunea amoroasă (este recomandat ca acestea să fie realizate fără descărcare, cu continență - n.n.) un remediu extraordinar de bun pentru eliminarea tulburărilor menstruale.

Un alt mod de a privi lucrurile este sugerat de Mary Broui Parlee într-un articol foarte delicat care a apărut în anul 1973. Ea pune problema





intr-un mod realist și totodată incomod pentru tiparele sociale deja existente, afirmând că este foarte ușor să se adune argumente care să demonstreze că menstruația este un adevărat blestem, dar aceasta nu înseamnă că este într-adevăr vorba de un blestem. Dacă cineva caută tipul comun de femeie aflată la menstruație, el nu-l va putea găsi, deoarece există o varietate de manifestări specifice. Încadrarea în acest tipic al femeii la menstruație este dovada vie a faptului că studiile „științifice” legate de acest subiect sunt deficitare și foarte superficiale, ducând într-un final la concluzii care nu le ajută în nici un fel pe femei.

Mary Parlee spune că în ceea ce privește acest subiect se pornește de la ideea preconcepțată că există un anumit sindrom premenstrual. Ea aduce în discuție faptul că posibilitatea ca în timpul menstruației să apară o serie de evenimente pozitive, deosebite, este foarte rar luată în considerare de către cercetători, aceasta părând să caute inadins stereotipul inferior: „Rea se sugerează faptul că un anumit gen de comportament al femeii poate duce la manifestarea anumitor evenimente în timpul perioadei menstruale; de obicei se sugerează exact contrariul, și anume că menstruația ar avea influență asupra comportamentului femeii, cu toate că, de exemplu, tratatele moderne de sexologie demonstrează că stresul poate fie să întârzie menstruația, fie să grăbească declanșarea ei”. Mary Parlee mai afirmă: „a ști că faptele penale, spre exemplu, sunt mai probabile atunci când femeia se află la menstruație, nu înseamnă a se accepta ideea că și teoria inversă este valabilă, și anume că femeile aflate în perioada menstruației sunt predispuse să comită astfel de fapte... Este foarte posibil ca studiind diferitele categorii de femei, să se demonstreze diferența între faza premenstruală și menstruală în ceea ce privește anumite procese valoroase cum ar fi creativitatea”.

Cu alte cuvinte, cercetătorii aflați în căutarea demonstrării acelei ipoteze a „blestemului perioadei menstruale”, în studiile lor statistice au pus mereu întrebări de genul: „Îți este rău? Ai făcut ceva rău?” și nu au avut curiozitatea să întrebe: „Spune-mi ce experiențe deosebite ai avut în perioada menstruală? Ce vise ți-au apărut atunci?”.

În urma unor astfel de investigații, Julie Sherman, descoperă trei momente distincte ale apariției unor tulburări specifice din perioada menstruală. Se arată că maximum manifestărilor acestor tulburări este în prima zi de menstruație, al doilea moment ca intensitate este chiar cel de dinainte de menstruație, iar cea



mai mică intensitate dintre acestea o are perioada de mijloc a menstruației.

Cum nimeni nu a căutat să descopere, de exemplu, „maximumul de creativitate și de inspirație”, ca opus al stării de rău din timpul menstruației, poate părea la prima vedere că nu avem dovezi care să certifice că menstruația, asemenea durerilor travaliului, se poate dovedi a fi cel puțin o experiență erotică profundă și absconsă. Atunci însă, când căutam manifestările ciclice ale feminității aspectele pozitive, în locul celor negative, descoperim un lucru remarcabil, pe care multe femei îl vor confirma, recunoscându-l în experiența lor proprie: există probe clare că perioadele menstruale îi este asociată o intensificare a sexualității femeii. Cât de important se poate dovedi a fi acest lucru! Ce coincidentă ciudată, că aceeași perioadă privită ca o năpastă - deoarece fuziunea amoroasă este considerată atunci un tabu - coincide cu o creștere excepțională a apetitului sexual și a senzualității. Oare nu este posibil ca „blestemul” menstruației să fie echivalent cu binecunoscutul „blestem al șarpelui”, adică al sexualității? Astfel, „blestemul” Evei căreia i se spune: „vei aduce lumii copii, în dureri și frică”, se dovedește a fi același „șarpe”, ascuns prin tradiție pentru a fi protejat, și anume potențialul sexual plener manifestat în timpul orgasmului fără descărcare și a cărui semnificație profund spirituală a fost distorsionată de-a lungul timpului, din cauza ignoranței. Vor exista întotdeauna oameni pentru care sexualitatea rămâne un „blestem” din cauza neînțelegerii ei, dar puțini dintre aceștia vor fi femei, mai ales după descoperirea acestui secret al erosului sublim fără descărcare.

Într-adevăr este o coincidență ciudată că menstruația se manifestă exact atunci când puterea sexuală a femeii crește. Paula Weidger spune în puține cuvinte: „Pare absurdă la prima vedere afirmația că menstruația este o experiență sexuală. Dar exact asta este”. Și ea este foarte





fermă atunci când vorbește de puterea magică a sângelui menstrual și despre statutul său de tabu: „sângele menstrual conține un element de natură sexuală capabil de o putere imensă...”

Înainte de a vedea mărturiile care ne dovedesc că acesta este un fenomen larg răspândit și nu doar experiență izolată a câtorva femei, să vedem ce înseamnă de fapt „experiența erotică”. Experiența erotică, în toate formele de manifestare ale ei, constă într-o capacitate orgasmică mult mărită și nu exagerăm atunci când afirmăm că exact acest lucru se petrece în timpul menstruației, deoarece atunci capacitatea femeii de a trăi și de a retrăi atunci orgasmul este mult amplificată. Termenul „erotic” semnifică capacitatea minții de a se uni cu trupul într-o experiență a simțirii, atunci când percepția de sine, a lumii întregi și, firește, a ființei iubite, devine mai puternică și mai înălțătoare și poate fi mai plină de înțeles. Ceea ce pare la început a fi un simplu apetit sexual, se poate dezvolta, ajungând să fie o experiență erotică plină de înțeles, care poate trezi pasiunea și creativitatea. Aceasta este adevărata magie a sexualității femeii aflate la menstruație și, ea este ocultată de masca „maladii menstruale”, care i-a fost atribuită.

Mulți cercetători au arătat că există momente de vârf ale sexualității care se manifestă în diverse faze ale ciclului menstrual. Unii au pus pe seama unuia maxim ce ar avea loc în perioada ovulației; ei au plecat de la ideea că motivul excitației sexuale ar fi acela ca ovulul să fie fecundat, pentru a apare un urmaș. Alții au ajuns la concluzia că maximul excitației sexuale are loc în preajma menstruației, creșterea dorinței apărând înainte, în timpul sau imediat după ce apare sângerea.

Având în vedere că abia la începutul anilor 1900 s-a descoperit că femeile, în general, nu sunt fertile în timpul menstruației, și că perioada menstruației nu este analogă fazei când animalele sunt în „călduri”, mulți cercetători dinaintea acestor descoperiri au susținut ideea că perioada de maxim eroticism al femeii este perioada

menstruației. Cercetătorii citați de Havelock Ellis, care susțineau că există o mărire a apetitului sexual în perioada menstruației sunt: Krafft-Ebing, Adler, Kossman, Guyot, și Campbell. Havelock Ellis însuși considera menstruația ca fiind o perioadă importantă

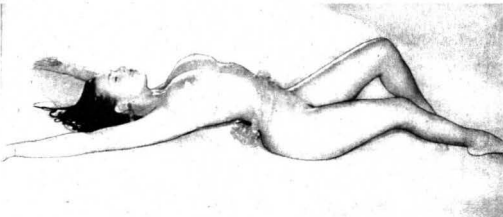


din punct de vedere erotic, mai ales pentru autoerotismul susținut de imaginația creatoare și pentru visele erotice. El spune că: „nu există nici o urmă de îndoială că puțin înainte sau imediat după apariția scurgerii menstruale, de cele mai multe ori în ambele momente - cu mici variații de la o femeie la alta - există de obicei o creștere remarcabilă a dorinței sexuale. În această perioadă (și uneori chiar în timpul scurgerii menstruale) femeii care înainte nu aveau un puternic simț al autoerotismului, se autosatisfac.” El privește sângele menstrual ca pe o secreție a iubirii (la fel ca laptele matern), fiind în corelație cu excitația sexuală. El menționează de asemenea că statisticile din acele vremuri evidențiază o

problemă majoră legată de menstruație, având în vedere, spre exemplu, că 75% din cele 2000 de fete de la școala din New England sufereau de dereglări menstruale. El era de părere că această situație s-ar rezolva foarte ușor printr-o mai bună educare sexuală a femeilor. „S-ar putea să vină timpul ca noi să modificăm chiar și modul de împărțire a anului, în cazul femeilor, lăsând împărțirea pe săptămâni pentru bărbați, și acordându-i femeii același număr de zile libere pe an, dar grupându-le în patru zile succesive pe lună. Când femeile își vor susține adevăratele lor „drepturi psihologice”, vor trebui să înceapă cu acest repaus în perioada menstruației și ele își vor găsi gloria prin intermediul aceluiași fenomen prin care bărbații le-au înlăntuit, făcându-le să considere menstruația o rușine, în aceste vremuri dominate de ignoranță”.

Ellis dă exemplul impresionant al unei femei în cazul căreia tensiunea sexuală și eliberarea dorinței sexuale se reflectau în visele ei. În aceste vise ea se surprindea acționând plină de cutezanță, ca de exemplu sărind, complet îmbrăcată, în ape primejicioase.

Cercetătorii de după anii 1900 nu au mai luat în considerație acest maxim al sexualității feminine din preajma menstruației. Se pare că, odată ce aceștia au aflat că fertilitatea este maximă cu precădere în perioada de mijloc a ciclului menstrual, adică la





ovulație, ei au considerat că dorința sexuală nu se manifestă decât în acea perioadă. Studiile care susțineau manifestarea apetitului sexual doar în perioada ovulației, refuzând să mai observe manifestarea maximului erotismului din preajma menstruației sunt criticabile din două puncte de vedere:

-În primul rând pentru că în urma unui astfel de studiu științific, în care se pleacă de la anumite idei preconcepute, concluziile pot fi doar teoretice, departe de realitatea practică;

-În al doilea rând pentru că este posibil ca dorința ce apare în timpul menstruației să fie de o altă natură, care nu corespunde manifestărilor erotice standard și, prin urmare, este posibil să nu poată fi identificată atunci când în studiile statistice se folosesc chestionare stereotipe.

Iată ce spune Flushman în acest sens: „De la Havelock Ellis la Kinsey cei mai mulți cercetători practic nu au putut descoperi o receptivitate sexuală mărită în perioada ovulației, la femei... Dimpotrivă, se pare că interesul sexual maxim se manifestă exact înainte și uneori chiar în timpul menstruației”. Kinsey remarcă: „Deși ar fi fost de așteptat ca femeia să prezinte un maxim de excitabilitate erotică în perioada ovulației, precum femelele mamiferelor, totuși ea are în mod cert perioada maximei excitații sexuale în preajma menstruației”. Kinsey a realizat în acest sens 14 studii care conțin informațiile adunate de el cu greu și care, în mod clar, confirmă observațiile lui Havelock Ellis, conform cărora dacă o femeie nu simte nevoia să se autostimuleze de-a lungul unei luni de zile, totuși, de cele mai multe ori, ea va simți aceasta în perioada din preajma menstruației.

Money și Ehrhart afirmă și ei că rezultatele confuze sau contradictorii ale unor studii care au descoperit

că aceste „vărfuri” ale dorinței sexuale apar doar în perioada ovulației, se datorează faptului că investigatorii nu făceau distincție între cei doi poli ai experienței erotice. Chestionarele lor se refereau la dorința sexuală, dar nu și la calitatea acesteia. Se spune că în perioada ovulației femeia tinde să simtă dorința de a se „dărui” fiind mai pasivă în actul amoros. În timpul menstruației însă, ea trăiește mai mult dorința de a „controla” actul amoros, fiind mai activă. Cu alte cuvinte este mult mai posibil ca femeia să aibă inițiativa erotică atunci când se află la menstruație. Acesta poate fi un lucru neplăcut pentru acei bărbați mai puțin virili, care consideră că este rolul bărbatului să înceapă actul sexual, și aceasta din dorința mai mult sau mai puțin

conștientizată de a deține el controlul permanent în timpul fuziunii amoroase. Însă problema cea mai mare în a asocia perioadele menstruale o capacitate sexuală mărită o au cei conservatori, care consideră experiența actului amoros cu o femeie la menstruație terifiantă sau ieșită din comun.

Masters și Johnson au descoperit că „multe femei sunt interesate și doresc să aibă activitate sexuală în timpul perioadei menstruale”, și că un procent dintre subiecții lor femei „au descris folosirea autostimulării în timpul scurgerii menstruale ca fiind o metodă personală, eficientă în îndepărtarea rapidă a dismenoreei și a altor probleme legate de menstruație”. Aceste femei au mai spus că „experiențele profunde orgasmice trăite în timpul menstruației au făcut ca menstruația să dispară mai repede, au redus crampele pelviene, în cazul în care acestea existau, și au calmat durerile de spate, asociate frecvent menstruației”. Într-una din remarcabilele sale cărți cu privire la amor, *Bucuria dăruită de sexualitate*, Masters și Johnson sugerează că „momentul de mijloc al scurgerii menstruale poate fi mai excitant pentru o tânără femeie și că această perioadă a menstruației există tocmai pentru experimentarea și lărgirea orizontului în ceea ce privește erotismul”.

Jung vorbește și el despre „excitația sexuală care apare în timpul menstruației”. Seymour Fisher, citând cărți mai recente care tratează acest subiect, sugerează existența unei duble perioade de vârf, afirmând cu finețe că „fiecare femeie are ritmul ei propriu” - deci ar fi cel mai bine ca ea să urmărească să afle când apare în cazul ei acest moment de maxim al plăcerii amoroase pentru a se bucura de el, iar dacă acesta are loc în timpul menstruației ea nu ar trebui să îl rateze doar pentru că tradiția sau tabuurile o împiedică. Paula Weidigger este foarte radicală în această privință. Ea spune că





femeile ar trebui să fie conștiente de momentul când se simt foarte sexy și să nu aștepte să li se spună când ar trebui să se simtă astfel, mai ales de către bărbați. Dacă femeilor li se spune că este un lucru rău sau „murdar” să facă amor atunci când sunt la menstruație, atunci ele suferă dublu: „ele trec printr-o perioadă în care nu se simt bine, iar datorită măririi apetitului sexual ele sunt înclinate să trăiască o stare de mare frustrare sexuală”. Ea spune că: „în mod categoric maximul excitației sexuale în cazul femeii este în perioada din preajma menstruației, precum și în perioada de mijloc a acesteia”.

Psihanalista Therese Benedeck a efectuat și publicat în 1939 un studiu pe această temă, împreună cu o altă femeie medic. Studiul a avut un mare impact, dar unele concluzii ale sale au fost eronate, influențând în mod negativ, începând din acel moment, explorarea acestui domeniu. Cele două cercetătoare au studiat secrețiile vaginale ale aceluiași femei pentru a stabili faza exactă a menstruației. Informațiile lor au fost combinate abia la sfârșitul studiului, fără ca vreuna din cele două cercetătoare să fi văzut rezultatele celeilalte până în acel moment. Astfel, ele nu s-au putut influența una pe alta. Benedeck trebuia să stabilească exact, consultând și visele pacientelor sale, faza ciclului menstrual în care se află fiecare femeie din cele 15 care au participat la experiment, deci ce se petrece în ființa lor atunci când au loc anumite vise. Ea a reușit să facă cu precizie acest lucru. Astfel, a părut să reiasă faptul că anumite vise, care au anumite conotații sexuale și cuprind anumite sentimente pot fi asociate cu fazele ciclului menstrual. La același rezultat a ajuns și cealaltă cercetătoare.

Acest studiu aparent fără pată părea a fi un important pas înainte pentru știință, o dovadă a interdependenței dintre psihic și starea de vis, dintre corp și minte. Dar, din păcate, în acest studiu s-a pornit de la o idee preconcepțuită. Deși femeile care au participat la acest experiment au spus că simt cea mai mare dorință sexuală în perioada din timpul menstruației, Benedeck a insistat asupra faptului că ele erau mai active sexual doar în timpul ovulației, pentru că sentimentele pe care le trăiau în timpul menstruației și visele pe care le aveau atunci nu se

încadrau în tiparele de interpretare cunoscute de Benedeck, care fusese formată la școala lui Freud, și prin prisma cărora privea ea genul de senzații și vise care ar fi trebuit atunci să apară. Prin urmare, având în vedere că femeile erau mult mai „iubitoare” și „receptive” (adică pasive) în timpul ovulației, (iar aceasta era atunci singura formă acceptată a sexualității feminine), ea a concluzionat că „adevărul” lor maxim sexual se manifestă în timpul ovulației.

Trăirile erotice apărute la menstruație erau de fapt considerate de cele două cercetătoare o expresie a unei forme inferioare de sexualitate, nu „feminine” ci „masculine”. Senzația care apărea era una de „cerere plină de nerăbdare a fuziunii amoroase”, această perioadă fiind caracterizată de „activitate și nerăbdare, de un comportament extrovertit”, și prin urmare acest vârf al sexualității este de natură „masculină” și deci, după opinia lor, nu intra în discuție, fiind vorba de femei. Dar această limitare demonstrează clar existența unui stereotip! Weidigger are mare dreptate atunci când afirmă: „această concluzie este împovărată desigur de stereotipii ale gândirii greu de acceptat. De ce am fi de acord că receptivitatea erotică a femeii are o valoare mai mare decât solaritatea ei? Aceasta nu este nici mai prejos nici mai presus, ci este mai degrabă o altă dimensiune a sexualității femeii, corelată cu





manifestarea
aspectului masculin

al ființei sale profunde.

Judecarea unor valori de genul impulsurilor sexuale și clasarea celor care apar în perioada ovulației ca fiind mai presus decât cele din preajma menstruației, evidențiază prejudecățile care au influențat acest studiu, pornind de la o idee preconcepțută despre cum ar trebui să se manifeste erotismul femeii. Weidger concluzionează: „Tabuul privitor la restricția contactului sexual cu femeia aflată la menstruație am putea spune că a fost una dintre cele mai „eficiente” metode create pentru a submina acceptarea de sine a femeii și încrederea femeilor în ele însele”.

Mary Parlee consideră că odată conștientizate la nivel de masă adevăratele valori ale menstruației controlate și suspendate și natura profund erotică a acestor experiențe ce țin de feminitate, sindromul tensiunii premenstruale se va dizolva pur și simplu, având în vedere că acesta nu este decât „rezultatul unui proces psihologic complex, apărut în urma interacțiunii dintre ideile preconceptive, întipărite la nivelul subconștientului colectiv și manifestarea naturală a feminității și sexualității. De aceea este posibil să descoperim diferențe considerabile de la o persoană la alta în ceea ce privește manifestarea sexualității”. C.D. Daly

consideră că puterea sexuală specifică menstruației este atât de mare, încât forța ei va dărâma teoria lui Freud conform căreia „complexul oedipian” este forța evolutivă a societății, înlocuind-o cu cea a forței evolutive specifice „traumei menstruale”. Am putea spune că există două aspecte ale „năpastei menstruației”: sângerea dureroasă (dismenoreea spasmodică) și sindromul premenstrual (dismenoreea congestivă). În timp ce Daly pune accentul pe sângerea în sine, ca forță a sexualității, Mary Jane Sherfey consideră că pentru femeie congestia premenstruală este sinonimă cu maximul sexualității ei, sau mai bine zis această congestie este rezultatul nefolosirii potențialului sexual (care ar trebui transmutat și sublimat prin continență amoroasă). Sindromul premen-



strual apare datorită secreției de hormoni specifici feminini și, de aceea, „potrivit standardului masculin, femeia ar fi „suprasaturată de propria sexualitate” în această perioadă. Dr. Sherfey afirmă că această congestie premenstruală are o putere sexuală foarte mare și teribilă, care ar explica necesitatea creării tabuurilor menstruale, în scopul controlării și limitării drastice a acestei forțe sexuale a femeii aflate în preajma menstruației, pentru binele societății. Acest lucru este valabil pentru acele societăți în care spiritualitatea este decadentă și care nu ar ști cum să utilizeze imensa forță sexuală care este emanată în timpul fuziunii amoroase cu o femeie aflată la menstruație, mai ales când actul sexual este realizat fără continență. Dimpotrivă, într-o societate în care sexualitatea este privită ca o punte de lansare către experiențe spirituale profunde, prin amorul transfigurator cu continență, fuziunea amoroasă cu o femeie aflată în preajma sau chiar în perioada menstruației ar duce cu ușurință la experimentarea stărilor extatice de supraconștiință, de către cei doi iubiți, mai ales dacă aceștia își doresc acest lucru. Dr.

Sherfey consideră că hipersexualitatea este normală la o femeie și că sexualitatea multi-orgasmică este naturală în cazul ei. Însă, atitudinea societății actuale față de aceste potențialități naturale ale femeii este aceea de a îngredi manifestarea liberă a sexualității, controlând-o prin tot felul de taburi.

Lucrarea Dr. Sherfey se bazează pe experiența ei proprie în ceea ce privește declanșarea primei menstruații. Atunci când era doar o fetiță, i s-a spus că sângele ei menstrual era ceea ce a rămas din copilul care a murit în ea. Evident că această afirmație a neliniștit-o extraordinar de tare. Ea a adunat toate tampoanele igienice pe care le folosisese la menstruație și le-a îngropat, punându-le într-un mic coșciug și făcând o întreagă ceremonie funerară pentru înmormântarea „copilașului” ei. Ea și-a spus atunci că Dumnezeu greșește foarte mult față de femei, îndurerându-le atât de tare omorându-le copilașii prin





menstruație. Mai târziu, ea a constatat că de fapt greșeala nu era a lui Dumnezeu, ci a științei și a societății, care nu dau aproape nici o importanță motivului pentru care femeile au menstruație, studiile asupra acestui fenomen fiind destul de precare. Ea a pornit deci propria ei cercetare, bazată pe psihologie, medicină și zoologia primatelor, realizând un studiu foarte important. Singura ei greșeală în acest studiu este ideea că femeia, datorită fiziologiei sale, va rămâne nesatisfăcută pentru totdeauna, deoarece fiecare orgasm al ei nu duce decât la mărirea congestiei genitale și prin urmare la o intensificare nelimitată a dorinței. Această teorie este adevărată doar atâta timp cât femeia rămâne la experimentarea sexualității ei doar la nivel genital prin fuziunea amoroasă cu descărcare și nu se ridică la nivelul spiritual al erosului, specific amorului cu continență, pentru a începe prin intermediul acestuia să-și expandioneze conștiința și să exploreze noi dimensiuni ale ființei sale profunde, folosindu-și astfel din plin potențialul sexual în scopul largirii orizontului spiritual.

Însă, pentru aceasta, se impune din partea ambelor sexe în primul rând o schimbare de atitudine față de sexualitate. Nu putem aborda acest domeniu al erotismului mistic dacă încă mai suntem dominați exclusiv de minte sau exclusiv de corp. Joseph Campbell vorbește despre „Odiseea mării reîntoarceri... către sfera acelor puteri și forme de cunoaștere care au rămas nefolosite, nedezvoltate, chiar neștiute, în acea «înalță formă a minții» care îi este mai accesibilă femeii și că dorința de a cunoaște realitatea din ambele puncte de vedere, al ambelor sexe, ar duce la o întregire a cunoașterii”. Această odisee implică aventuri psihologice în care „bărbatul va trebui să experimenteze natura feminină, fiind atent la ceea ce este important pentru femeie, și prin aceasta cei doi iubiti vor putea trăi împreună o experiență cu totul deosebită, cu înalte conotații spirituale”. El spune că „această întâlnire dintre bărbat și femeie - simbolizată de întâlnirea dintre Soare și Lună - are semnificații spirituale profunde, și implică înțelegerea naturii arhetipale a celuilalt, eliminând astfel starea de neîmplinire pe care fiecare o resimte

în prezent ca pe un coșmar.

Este interesant de știut că această imagine a întâlnirii dintre Soare și Lună simboliza în antichitate tocmai menstruația, care era asociată simbolic părții întunecate a Lunii (Luna nouă); în acest moment, noaptea cerul este întunecat, deoarece Luna (care este asociată femeii) se află în conjuncție cu Soarele (care este asociat bărbatului), fiind atunci... peste acesta. Făcând astfel anumite corelații între simbolismul Soarelui și Lunii asociat fenomenului menstruației și manifestarea sexualității femeii la menstruație, se pot trage anumite concluzii foarte importante pentru înțelegerea unor aspecte, cum ar fi de exemplu manifestarea solară, voluntară a femeii în această perioadă.

De altfel, în tradiția tantrică se afirmă că femeia în perioada menstruației este în rezonanță cu Marea Putere Cosmică a timpului, KALI, iar acest lucru o face să fie deschisă spre experiențele spirituale profunde, transcendente. Acest lucru ar explica și teama pe care femeia la menstruație o inspiră bărbaților a căror natură masculină nu este puternică, deoarece rezonanța cu KALI îi conferă acesteia o forță sexuală foarte mare, care poate să fie teribilă și înspăimântătoare pentru ființele care au uitat natura lor spirituală. În același timp, dacă un bărbat puternic și viril care fuzionează amoros cu o femeie aflată la menstruație, practicând continența amoroasă, o va satisface erotic și o va împlini, aceeași tradiție afirmă că acel bărbat va avea parte de experiențe spirituale profunde și de neuitat, iar forța sa lăuntrică va crește extrem de mult.



Capitolul 3

TEORII PROPUSE PENTRU EXPLICAREA MENSTRUATIEI

Încă din vremurile cele mai îndepărtate, omul a urmărit să explice, prin diferite teorii, ciudatele hemoragii periodice ale femeii. La început, menstruația a fost considerată ca fiind o pedeapsă pentru Păcatul Originar al Evei. Astfel, sub motivația că aceasta este „voia Domnului”, femeile au fost învățate de către preoți să suporte cu umilință scurgerea menstruală, în ciuda suferințelor și a inconvenientelor ce decurgeau de aici, spunându-li-se că este imposibil și împotriva voinței lui Dumnezeu și a legilor naturii ca femeile să scape de ea.

În *Vechiul Testament*, menstruația este abordată atât dintr-un punct de vedere religios, cât și dintr-unul igienic. Spre deosebire de punctul de vedere al medicinei moderne, menstruația era considerată în acea perioadă o boală, iar femeile ce se aflau în perioada menstruală erau marginalizate social (fiind considerate „impure”) până la „curățarea de murdăria lor”. La multe comunități primitive de pe glob, o astfel de izolare era o practică universală, realizată în scopul reducerii maxime a hemoragiei, pentru că menstruația era considerată mai mult dăunătoare decât normală.

Teoria lui Hippocrate: menstruația – un proces purificator

Una dintre convingerile cele mai vechi și mai larg răspândite, susținută și de Hippocrate era aceea că menstruația reprezintă un proces de purificare, o eliminare periodică a sângelui impur. Deși această idee era în trecut general acceptată de către medici, astăzi este unanim recunoscut faptul că ea nu este deloc fondată. După cum afirmă dr. Novak, ginecolog la Universitatea John Hopkins, nu există nici cea mai mică evidență științifică în sprijinul acestei teorii. De fapt, spune el, sângele eliminat la menstruație este identic cu sângele din sistemul circulator general și la fel de pur, iar pierderea sa prin această hemoragie este devitalizantă și dăunătoare. Așa cum orice medic face toate eforturile pentru a opri o hemoragie într-o anumită zonă a corpului, pentru ca pacientul să nu sângereze până la îmbolnăvirea lui gravă sau chiar până la moarte, la fel și hemoragia uterină trebuie să fie redusă pentru a conserva vitalitatea femeii.

Hippocrate explica natura menstruației după cum urmează: „Femeia are o carne mai fragedă și mai



moale (în textură) decât bărbatul și de aceea absoarbe fluidele din intestin mult mai rapid și mai ușor decât corpul masculin. Având această laxitate, când o anumită zonă a corpului este umplută cu sânge, țesuturile devin fierbinți și, dacă nu survine nici o evacuare a surplusului, apare o stare generală de suferință. Sângele femeii este mai cald și, de aceea, ea însăși este mai caldă decât bărbatul. Oricum, dacă excesul de sânge este evacuat (prin menstruație), nici înfierbântarea și nici suferința nu se produc. Corpul bărbatului, pe de altă parte, nefiind la fel de moale și de relaxat, nu este susceptibil de o asemenea plenitudine vasculară și, de aceea, nu poate apărea la el un exces de sânge. În plus, deoarece el muncește mai mult decât femeia, o parte a acestui fluid (nutritiv) este disipată prin activitate.” Mai departe, Hippocrate spune:

„Uterul este canalul de scurgere a anumitor reziduuri existente în corp; ceea ce se denaturează trece în uter.” Conform acestui punct de vedere, descărcările menstruale ar reprezenta o eliminare necesară a produselor finale ale digestiei hranei în exces, pe care corpul o stochează peste limitele în care le poate folosi.

Această idee este prezentă, mult mai târziu, și la Burdach: „Menstruația este mai bogată când formarea sângelui este mai abundentă și mai slabă când cantitatea de sânge este diminuată, datorită hranei insuficiente, bolilor grave, etc. Suntem conșii că acest exces de sânge depinde de un exces de putere formativă a femeii, iar creșterea și descreșterea menstruației sunt direct proporționale cu activitatea formativă și, de asemenea, cu cheltuiala sa.”

Teoria fermentilor a lui Democrit

Democrit, filosof din Grecia antică, considera că menstruația rezultă dintr-o eliberare periodică a unui ferment chimic în sânge, ce cauzează o efervescență datorită căreia sângele se înfierbântă și devine mai fluid. Crescând volumul său și diminuându-se densitatea sa specifică, o parte din sânge este eliminată prin arterele uterului sub forma unei hemoragii. Acest ferment s-a presupus a fi secretat la nivelul uterului; intrând apoi în sistemul circulator, el cauzează creșterea presiunii sângelui, distensia și, în final, ruperea arterelor uterine.



Este remarcabil cum această teorie străveche a anticipat unele dintre cele mai recente descoperiri ale biologiei menstruației, conform cărora hemoragia uterină periodică este provocată de variațiile concentrațiilor hormonilor sexuali feminini în sânge.

Teoria pletorei a lui Galen

Un renumit medic din Roma antică, Galen, credea că scurgerea menstruală era datorată unei măriti periodice a cantității de sânge din vasele sanguine ale corpului femeii. El scria: „Îmi imaginez că femeile care acumulează o mare cantitate de umori, datorită faptului că trăiesc mai mult în casă și fără să facă munci grele și nici nu sunt expuse razelor solare, trebuie să mai descarce din această plinătate.”

Referindu-se la faptul că, în realitate, cauza fundamentală a acestei plinătăți sanguine sau pletore este acumularea unui exces de material nutritiv (mai mult decât poate folosi organismul), John Freind, descriind teoria lui Galen, scria: „La femeile care nu fac aproape nimic, stând tot timpul, scurgerea continuă adeseori până în a șasea zi; cu cât este mai mare cantitatea de material nutritiv în exces, cu atât mai mare este surplusul de sânge; și, de vreme ce aceasta este cauza evacuării menstruale, scurgerea corespunde mărimii pletorei. După cum spunea Hippocrate, menstruația este mai abundentă în general la persoanele corpolente, la care se manifestă o supraabundență a umorilor în sânge, provocată de excesul nutritiv, iar menstrele sunt sensibile la acest surplus. În același mod și din aceeași cauză, adeseori, la băieții de vârsta pubertății apar hemoragii nazale.”



Sângele nu se acumulează la persoanele care folosesc o dietă strictă și nici la cele care sunt active. De aceea, femeile de la țară, de exemplu, care muncesc din greu, au menstruații cu mult mai reduse decât cele de la oraș.”

Freind a sugerat drept cauze ale menstruației: băutura (în mod special alcoolul, ceaiul și cafeaua), exercițiile fizice violente, constipația, efortul muscular excesiv, alimentele de origine animală și, mai ales, carnea, sarea, tutunul și acțiunea stimulantă a emoțiilor erotice nesublimite asupra circulației sanguine de la nivelul uterului.

Privitor la cauzele generatoare ale pletorei, Haller scria: „Scurgerea menstruală este corelată cu orice fenomen care mărește cantitatea sângelui, în special în uter, cum ar fi stresul, dieta bogată, căldura, temperamentul melancolic sau prea agitat etc.”

Teoria lui Wagner: menstruația – o consecință a eșecului de concepție

În 1833, Wagner a prezentat următoarea teorie despre menstruație, care, de atunci, a fost adoptată de mulți medici: „Sângele evacuat în timpul menstruației conține toți constituenții sângelui normal și este o parte a sângelui care circulă în întregul corp. Este în întregime similar materialului formativ folosit pentru dezvoltarea embrionului. Orice caracteristici ciudate ale lui sunt cauzate de condițiile externe ale evacuării. De aceea, nu putem considera sângele menstrual ca pe un material lipsit de orice folos. El este un surplus dobândit în cadrul vieții cotidiene și de a cărui formare este responsabil întregul mecanism corporal.”

Mary Jacobi, o susținătoare ferventă a acestei teorii, explică: „Funcția uterului este aceea de a purta produsul concepției, dar, dacă fecundarea nu se produce, apare o involuție similară celei a pereților musculari ai uterului după naștere, cu diferența că ea se produce la începutul, nu la sfârșitul funcției sale normale, și înainte ca mucoasa uterină să-și indeplinească rolul pentru care este specializată.”

După cum susțin Sigismund, Hiss și Powers, femeile au menstruație atunci când ele nu rămân însărcinate. Allan Thompson afirmă că menstruația este o descărcare a excesului de sânge ce apare în perioada în care ar putea avea loc fecundația. Astruc declara, și el, că sângele menstrual este același sânge care este folosit și pentru dezvoltarea embrionului. Geddes și Thompson considerau menstruația ca o curățare periodică a uterului în vederea pregătirii pentru primirea ovulului.

Corner, în articolul „Estrul, ovulația și menstruația”, din *American Journal of Physiology*, referindu-se la această teorie, afirma: „Menstruația (nefiind totuși o avortare a ovulului nefertilizat, așa cum se susține uneori) este considerată aici doar ca o demolare violentă a edificiului uterin, la câteva zile după ce sarcina așteptată nu apare. Singurul mod normal de evoluție a procesului ovulației este sarcina,



iar hemoragia este privită ca un rezultat patologic al eșuării fecundării." După cum susține Corner, menstruația femeilor, de vreme ce nu apare la cele mai multe specii de mamifere, este mai mult un proces patologic decât unul normal.

Teoria lui Beigel: menstruația – un rezultat al apetitului sexual

Beigel afirmă că „ovulația și menstruația nu au nici o legătură una cu alta, dar sunt ambele rezultatul apetitului sexual.” După Rouget, procesul menstruației este similar actului sexual pentru că amândouă sunt însoțite de o acumulare erectilă de sânge în vasele sanguine ale uterului și de o hiperemie a acestuia. El considera că această hiperemie se datorează stimulării produse de foliculii ovarieni dilatați. El scria: „Această stimulare este suficient de intensă pentru a determina o adevărată erecție a organelor genitale... până când, în final, sub presiunea mărită, vasele de sânge ale mucoasei uterine se sparg. De aici apare hemoragia menstruală.”

Prof. Mary Jacobi, în cartea sa *Problema odihnei femeii în timpul menstruației*, explică etiologia erotică a menstruației după cum urmează: „Țesuturile vasculare ale uterului, ovarelor și ale ligamentelor largi sunt categorii de țesuturi erectile, iar turgescența lor periodică constituie o reacție care ar trebui să confere perioadei menstruale o stare de excitare sexuală prelungită... Această afirmație a fost uneori formulată astfel: «prin menstruație, femeile celibatate au posibilitatea, într-o anumită măsură, să își compenseze singurătatea».

Este neîndoielnic că hemoragia uterină care generează menstruația apare uneori sub influența cauzelor ce provoacă accelerarea circulației și mărirea tensiunii arteriale. De aici «epistaxisul uterin» în primele stadii ale febrei sau apariția sa sub influența unor emoții puternice.”

Mary Jacobi și Clelia Mosher (profesor la Universitatea Stanford), se numără printre puținele autorități feminine în materie de menstruație; fiind femei, ele au o experiență personală legată de fenomenul menstruației, aceasta conferindu-le mai multă credibilitate decât bărbaților medici. De aceea, opiniile lor asupra subiectului menstruației ar trebui să fie luate mai în serios decât cele ale teoreticienilor bărbați, care îl cunosc numai din exterior. Ideea că menstruația ar avea și o origine erotică și că poate fi produsă de excitația psihologică ar putea fi una dintre explicațiile apariției menstruației la pubertate (sugestiile și emoțiile erotice intense ce apar în această perioadă a vieții ducând la hiperemia uterină).

Dr. Whiteford, în cartea sa



Despre catamenie, prezintă aceeași teorie în următoarea formă: „Avem astfel un întreg lanț de cauze necesare producerii acestei importante funcții (menstruația), depinzând una de alta, toate derivând în cele din urmă din apetitul sexual și care, prin intermediul creierului, acționează asupra întregului corp, și în special asupra aparatului genital, generând o modificare particulară în uter, o congestie tipică sau o dilatare a vaselor, congestie care dispare în urma pierderii de sânge numită menstruație.”

„Dorințele ținând de libido – spune dr. Whiteford – preced cu mult menstruația. Ele sunt nu numai cauza primară a menstruației, ci și a tuturor schimbărilor care au loc în întregul corp odată cu apariția ei.”

Există multe dovezi care ar putea să susțină aceste puncte de vedere.

Dr. K.S. Guthrie scria: „Femeile a căror viață sexuală este haotică (prostituatele) sunt cunoscute ca având menstruații foarte dureroase. De fapt, în timpul perioadei în care ele sunt active sexual, existența lor devine o lungă hemoragie, din când în când întreruptă de scurte perioade de confort relativ. Ele ajung astfel să aibă menstruații la intervale de una sau două săptămâni. Pe de altă parte, călugărițele și femeile ce duc o viață solitară, fiind abstinente, au menstrule din ce în ce mai diminuate, astfel încât, după o vreme, de abia mai apare câte o urmă de sânge.





Cum putem deci să reducem cantitativ menstruația?... Putem să acceptăm, ca bază a deducțiilor noastre, faptul că primul lucru esențial pentru orice gen de control (progresiv sau în salturi) al ei este abținerea absolută de la interacțiunea sexuală (cu descărcare - n.n.). Orice interacțiune sexuală (fără continență - n.n.), legală sau nu, mărește în mod direct catastrofa lunară, iar concluzia logică este că dacă doriți să o micșorați atât cât e posibil, regula trebuie să fie abținerea activă (sau realizarea amorului cu continență, atunci când există iubire - n.n.)."

Richard, în lucrarea *Histoire de la Generation* constata: „Femeile care trăiesc într-o castitate absolută, departe de orice excitație erotică, observă că menstrele lor devin în cele din urmă foarte reduse, cu greu mai lăsând vreo urmă pe îmbrăcăminte. Dimpotrivă, femeile care se dedau distracțiilor sau prostituției vor avea până la urmă scurgeri foarte abundente, ce durează de la 10 la 15 zile. Jumătate din existența lor este o lungă menstruație.”

După cum susține De Sere, menstruația este



echivalentă emisiei seminale a bărbatului, reprezentând o pierdere similară de energie în cazul femeii. Cu alte cuvinte, există o legătură directă, la nivel de grup, între cantitatea de sămânță pierdută de bărbați și cantitatea de sânge pierdută de femei la menstruație. Menstruația nu apare la femelele animalelor, deoarece masculii pierd puțină sămânță, actele reproducătoare având loc în perioade stabile, în timp ce bărbații manifestă o mult mai intensă activitate sexuală prin care își risipesc sămânța (atunci când nu realizează continența sexuală - n.n.). Menstruația frecventă a femeii ar reprezenta deci, în opinia lui De Sere, o pierdere compensatorie de

vitalitate (echivalență cu pierderea seminală a bărbatului) necesară menținerii unui echilibru vital între femei și bărbați.

Dr. Elizabeth Blackwell susține că menstruația reprezintă o materializare complexă a emoțiilor sexuale ale femeii (similară emisiei seminale de la bărbați).

Auber atribuia fenomenul menstruației unor constrângeri nenaturale, impuse de condițiile artificiale ale civilizației, perversiunilor ce decurg de aici, precum și impulsului reproductiv al femeii.

Etiologia erotică a menstruației este menționată și în credințele raselor „primitive”. Astfel, când se consideră că „șarpele” (care a convins-o pe Eva să comită păcatul primordial) este cauza menstruației, „șarpele” trebuie să fie înțeles și ca un simbol falic. În insulele Sandwich, fetele se mărită înainte de pubertate și, după cum spune Ploss, menstruația se declanșează numai după primul act sexual; regula pare să fie atât de strictă încât apariția sa la fetele nemăritate este considerată un semn de necinste. Hartland notează că printre femeile hinduse din Punjab, prima menstruație apare, de obicei, după căsătorie, urmând primului act sexual.

La unele triburi sălbatice apariția menstruației înainte de căsătorie este considerată o crimă, fiind știut faptul că prima scurgere este rezultatul deflorării. Unele triburi din America de Sud cred că menstruația se datorează unei zgârieturi a vaginului făcută de o pasăre legendară. La anumite triburi australiene există credința că menstruația este provocată de unele vise în care o pasăre zgârie unele părți ale vaginului.

Referindu-se la originea sexuală a menstruației, Terry scrie: „O altă cauză frecventă a menstruației abundente în cazul femeilor căsătorite este activitatea sexuală excesivă și necontrolată a soților lor... (care practică amorul fără continență - n.n.). Mii de soții, pe care lumea le consideră fericeți în relațiile lor maritale, își duc viața în mizerie și suferință din această





cauză. Organele lor reproducătoare sunt iritate și inflamate în urma frecvențelor „dezmiardări” lipsite de tandrețe și de iubire ale soților, afectându-le nu numai corpurile, ci și mințile; astfel, toată viața lor femeile sunt irascibile, slabe, isterice, morocânoase, nefiind destul de sănătoase pentru a trăi, și nici destul de bolnave pentru a muri.”

În cartea sa *Trezirea femeii*, Swiney, o altă femeie reformatoare, scrie: „Voi nega în mod susținut ideea că femeile sunt invalide din naștere. Natura a fost destul de grijulie cu cea mai perfectă creație a sa ca să nu-i fi dat vreo tendință patologică. Dacă femeia suferă din cauza menstruației sale periodice, este pentru că legile Naturii au fost neglijate, iar restricțiile înțelepte care să diminueze această hemoragie și semnalele de alarmă lăuntrice care arată suferința femeii au fost desconsiderate. Femeile vor dobândi într-un viitor nu prea îndepărtat, în condiții mai naturale și mai fericite, manifestarea fiziologică, naturală, a ovulației lipsite de scurgeri de sânge și de dureri. Sunt foarte convinsă de aceasta! Numărul de femei care nu au avut niciodată menstruație, dând naștere, totuși, unor copii sănătoși, și al femeilor care nu suferă nici de dureri și nici de disconfort în perioadele menstruale este în continuă creștere. Medicii ignoră, în general, adevărata soluție a acestei probleme care a constituit subiectul atâtor cercetări. Există, totuși, medici care au studiat îndelung procesul menstruației și care au tras numeroase semnale de alarmă, căutând metode de stopare a acestuia și a urmărilor sale negative.”

Teoria lui Gerson: originea menstruației - legată de existența unui ciclu lunar de împerechere la oamenii primitivi

În strânsă legătură cu cele expuse mai sus, Gerson susține că menstruația ar reprezenta continuarea unui ciclu primitiv de împerechere, cu durata de o lună. El este de părere că, în timpurile primitive, luna încuraja escapadele amoroase în nopțile în care ea lumina suficient de mult, astfel încât interacțiunile sexuale tindeau să fie frecvente în perioadele din jurul momentului de lună plină. Acest fapt ar fi dus, conform teoriei sale, la apariția unei congestii pelvine recurente la femei, care și-a găsit expresia în ovulație și menstruație. Femeile la care apărea această congestie, urmată de menstruație, erau considerate cele mai prolifice, astfel încât, obiceiul menstruației s-a încetățenit în rândul femeilor acelor timpuri.

Gerson a făcut numeroase și variate observații care pot susține explicarea periodicității lunare a menstruației. Oamenii sălbatici încă mai desfășoară anumite festivaluri de dansuri în apropierea perioadei



de lună plină, iar acestea simbolizează vechi ritualuri erotice. Malinowski a sesizat că există, la popoarele primitive, o creștere ciclică a activității în viața socială, care cunoaște un maxim în perioada din preajma momentului de lună plină - ele fiind, prin urmare, reminiscente ale ritualurilor străvechi de adorare a zeităților iubirii, frumuseții și armoniei. (Este bine de știut că tradiția înțelepciunii milenare interzice cu strictețe realizarea acțiunilor importante și, mai ales, angrenarea fuziunilor amoroase în perioada de lună plină - mai exact cu 18 ore înainte și după momentul de maxim;

această interdicție are ca motiv manifestarea, în acest interval, a unor influențe astrale negative. În schimb este foarte recomandată fuziunea amoroasă cu două zile înainte de lună plină, deoarece atunci rezonanțele cu energiile armoniei, iubirii și frumuseții sunt foarte mari, ele fiind conferite de Marea Putere Cosmică a frumuseții și armoniei divine TRIPURA SUNDARI - n.n.).

Teoria lui Loewenthal: menstruația - moment de final al unei pseudo-sarcini

Cercetările întreprinse de ginecologul Loewenthal l-au convins că menstruația nu este un proces fiziologic, ci mai degrabă unul aproape patologic și necesar organismului pentru menținerea sănătății. „O femeie nu este sănătoasă datorită menstruației,





ci în ciuda apariției acesteia", spune el. Loewenthal este una dintre puținele autorități medicale care nu ezită să declare că menstruația este nenaturală și nu este necesară pentru sănătatea femeii. Tot el a avansat ideea că sângerarea lunară este, de fapt, provocată de moartea ovulului în uter, fiind însoțită de eliminarea unei „folii” menstruale, formată de către mucoasa uterină, în vederea adăpostirii ovulului.

Beard a modificat această teorie, susținând că procesul menstruației este de natura unei „întreruperi a pregătirii oului în vederea nidației, proces care începe înainte sau după stoparea menstruației precedente”, și că ea se produce datorită lipsei de fertilizare a ovulului. „Înainte de declanșării menstruației, spune el, uterul formează un fel de folie, care este privită ca echivalentul a ceea ce apare atunci când un ov fertilizat se fixează în uter.”

Fiziologul Marshall, în cartea sa *Fiziologia reproducției*, critică teoria lui Loewenthal, arătând că studiile moderne au stabilit existența unei analogii între menstruație și faza de *pro-estrum* la mamifere, adică perioada care precede imediat faza de estru („de călduri”), când se produce în mod normal concepția. Acesta este motivul pentru care menstruația nu poate fi considerată o pseudo-sarcină (ea precede, în loc să succedă, momentul normal al concepției).

Cu toate acestea, există unele dovezi conform cărora starea mucoasei uterine în timpul menstruației este similară cu aceea din timpul sarcinii. Hipertrofia menstruală a mucoasei uterine formează un adevărat inveliș al embrionului în cazul fertilizării ovulului și al persistenței „corpului galben” (*corpus luteum* - format în ovar imediat după ovulație în locul foliculului rupt din care s-a desprins ovulul). Leo Loeb a arătat că, dacă mucoasa uterină este iritată în mod mecanic în timpul fazei de estru (corespunzând perioadei post-menstruale), ea va dezvolta acest inveliș ca și cum nidația oului ar fi avut loc.

În cartea sa „Glandele endocrine”, Bandler spune: „Menstruația este o naștere în miniatură; nașterea este o menstruație amplificată.”

Ideea că menstruația este sfârșitul unei pseudo-sarcini și, totodată, un eveniment patologic, mai degrabă decât unul natural omolog fazei de estru la animale, și-a găsit un susținător în dr. Herbert M. Evans, profesor de anatomie la Universitatea California. El a coordonat numeroase investigații

asupra ciclului reproductiv la animale, în legătură cu cercetările sale asupra vitaminei E. Iată ce afirmă dr. Evans (conform unui citat din cartea lui Barker, *Endocrinologie și metabolism*, capitolul *Ritmii funcției gonadale*): „Schimbările endometriale nu trebuie să fie denumite *premenstruale*, deoarece ele în mod evident nu sunt destinate unei necroze; termenul mult mai potrivit ar fi de schimbări *pregnauide*. De asemenea, nu putem vorbi de menstruație ca despre un proces sau ca despre un «mecanism menstrual». Întreaga secvență a acestor schimbări în tractul reproductiv feminin este îndreptată către alt eveniment – sarcina; astfel, menstruația reprezintă eșuarea acestui plan și este mult mai corect să fie privită ca un eveniment patologic... Este o modificare degenerativă.”

Teoria lui Johnstone: menstruația – consecință a poziției verticale a omului

Într-un text numit *Anatomia uterului la animalele cu poziția corpului orizontal demonstrează necesitatea menstruației la speciile cu poziția*

corpului verticală, Johnstone susține că postura verticală a femeii este principalul motiv pentru care ea prezintă menstruație. La toate mamiferele, cu excepția anumitor maimuțe, organele pelviene sunt situate deasupra nivelului inimii (datorită poziției orizontale a corpului), în timp ce organele genitale ale femeilor suportă greutatea tuturor celorlalte viscere, adăugată presiunii sângelui. În primul caz, reîntoarcerea sângelui către inimă este ușoară, fiind favorizată și de gravitație; în al doilea caz (la femeie), reîntoarcerea sângelui către inimă este foarte dificilă, pentru că trebuie contracarată o puternică presiune îndreptată în jos.

Chauvau a arătat că la animalele care au poziția corpului orizontală uterul este străbătut și înconjurat de vase ale sistemului limfatic (și care „sunt remarcabile atât ca număr cât și ca dimensiuni”). La fel ar trebui să se petreacă lucrurile, într-un anumit grad, cu femeile și cu femelele animalelor care au poziția corpului verticală; dar aici, această absorbție a conținutului uterului de către vasele limfatice, interferează cu faptul că, în timp ce în primul caz partea mai îngustă a uterului este îndreptată în sus la un unghi de 45 de grade, la femeie ea este îndreptată în jos. De asemenea, în timp ce vaginul și vulva animalelor





cu trunchiul orizontal sunt situate deasupra uterului, făcând dificilă pierderea secrețiilor uterine, la femeile ele se află sub uter. În plus, uterul vacii, de exemplu, este de patru până la de gase ori mai mare decât cel al animalelor cu trunchiul vertical, aceasta făcându-l mult mai capabil să-și rețină conținutul.

Dr. Clelia Mosher, în cartea sa *Igiena personală a femeilor*, este, de asemenea, de părere că poziția verticală a femeii constituie un factor important al declanșării menstruației. Această postură provoacă o presiune puternică în vena cavă inferioară, presiune ce se transmite vaselor de sânge din zona pelviană, ceea ce nu se petrece în cazul animalelor care au corpul orizontal. O altă cauză importantă a menstruației, după dr. Mosher, este predominanța la femeie a respirației superficiale (claviculară sau costală), în locul celei profunde (abdominală sau diafragmatică). În modul natural de respirație al animalelor există o deplasare a diafragmei și o expansiune a peretelui muscular abdominal în timpul fiecărei inspirații, ușurând întoarcerea sângelui către inimă. Modul deficitar în care respiră femeia „civilizată” (din vârful plămânilor), nu mai favorizează ascensiunea sângelui din venele uterine, ci determină congestia pelviană.

Respirația claviculară – considerată de dr. Mosher anormală – se datorează și compresiei corpului în zona taliei, provocată de hainele strânse (ca să nu mai menționăm corsetele sau centurile), dar și de statul prea mult în camere închise, în special când poziția corpului este incorectă. Blocarea mișcării libere a mușchilor abdominali, datorată unei vestimentații incomode, statul pe scaun prea mult timp, alimentația excesivă determină, pe lângă slăbirea mușchilor abdominali, tendința la constipație și stagnarea sângelui în uter, ceea ce provoacă hemoragii dureroase, prelungite și profunde, la fiecare menstruație. Dr. Mosher scrie: „Uterul, în timpul perioadei menstruale, are un aport de sânge mărit și, în același timp, presiunea generală a sângelui în corp este mică. Prin hemoragia menstruală se corectează dezechilibrul dintre presiunea mare a sângelui de la nivelul uterului și presiunea mică din circuitul sistemic.”

Teoria lui King: menstruația – un proces nenatural

Dr. Novak, ginecolog la Universitatea John Hopkins, prezintă în cartea sa *Menstruația și dereglările sale*, teoria doctorului A. F. King din Washington, un eminent obstetrician la Americii: „Procesul menstruației nu este unul fiziologic, ci este rezultatul unui dezacord cu natura, a unei împotriviri față de legile acesteia. Menstruația este o hemoragie provocată de ruptura vaselor de sânge. Vasele de sânge nu sunt făcute pentru a se rupe și, de aceea, nici o hemoragie nu este naturală” (s.n.). Mai departe, el spune că mai multe dovezi indică faptul că rasele „sălbatic” ale omenirii, care trăiau într-un strict acord cu natura, nu își inhibau funcția reproductivă (astăzi,

contracepția este un semn de „civilizație”). Femeile hinduse nu aveau menstruație, spune el. Ele considerau menstruația o crimă. Istoria, după cum spune dr. King, nu ne furnizează dovezi incontestabile care să arate că menstruația era un fenomen obișnuit în timpurile de demult.

Edward Carpenter, în cunoscuta sa carte, *Apariția dragostei de-a lungul timpului*, prezintă un punct de vedere similar.

Faptul că menstruația este un proces nenatural este indicat și de următoarele aspecte: animalele nedomesticite (cu excepția maimuțelor) nu au nicio dată menstruație, dar atunci când se află în captivitate sau când sunt crescute în condiții artificiale ale domesticirii, fiind hrănite cu alimente nenaturale, ele au descărcări menstruale regulate. Aceasta s-a observat la cai, vaci, oi, porci, iepuri și câini. Concluzionăm, deci, că dieta și modul de viață nenaturale trebuie considerate o cauză importantă a apariției menstruației la animalele domestice, de vreme ce fenomenul nu se manifestă la exemplarele sălbatice ale aceleiași specii. Se știe că perioadele de *estru* pot fi provocate la anumite animale care sunt stimulate prin supra-alimentație. În mod analog, femeile civilizate au menstruația excesivă comparativ cu femeile primitive, care duceau o viață mai naturală. De fapt, există opinii care susțin că, în condiții perfect naturale de viață și alimentație, femeia nu ar avea nicio dată menstruație. Aceasta este opinia unor cercetători care au descoperit că, printr-o dietă săracă în proteine, dar cu fructe și legume din abundență, femeile încetează să mai aibă menstruație.





Teoria lui Asher: menstruația – urmare a unei toxemii periodice a organismului

Mulți oameni de știință considerau că mărirea presiunii sângelui în zona uterină nu poate fi singura explicație a hemoragiei menstruale. Constatând că în perioada premenstruală se produce o inflamație a



mucoasei uterine și știind că orice inflamație este expresia unei toxicități sanguine, cercetătorii au emis ipoteza că la originea menstruației s-ar putea afla și stările toxice ale sângelui.

După Foges, 9 din 10 femei civilizate suferă de constipație (auto-intoxicarea sau otrăvirea sângelui cu produse rezultate din

procesele de putrefacție care au loc în intestinul gros); și, de vreme ce tendința la constipație crește în perioada menstruației, este evident că în aproape toate cazurile trebuie să existe o mai mare sau mai mică toxemie de origine intestinală. Erupțiile pielii și multe alte simptome ce apar în timpul menstruației sunt, de asemenea, dovezi clare ale existenței unor toxine în sânge; aceste toxine, a căror sursă este tractul intestinal, pot fi responsabile pentru schimbările care apar la nivelul mucoasei uterine. După cum susține Graves, erupțiile de pe piele ce apar în timpul menstruației indică o stare de acidoză; el este de părere că, în perioada premenstruală, circulă prin sânge anumite toxine, afectând pielea și ochii, al căror câmp vizual se îngustează. Hemoragia nazală, hiperexcitabilitatea sistemului

nervos și alte simptome apar, de asemenea, prin auto-intoxicare. Constipația este strâns legată de menstruație, iar femeia care are menstruație prezintă o toxemie ciclică ce își atinge maximul chiar înainte de declanșarea hemoragiei. În opinia lui Graves, majoritatea femeilor suferă ori de constipație, ori de diaree, în timpul sau înaintea menstruației. Tot în această direcție, Scheckere a estimat că 5 din 10 femei sunt constipate, iar 3 din 10 au diaree înainte sau în perioada menstruației. Constipația și toxemia periodică trebuie deci considerate simptome cronice ale celor mai multe femei care au menstruații.

Graves susține că, în perioada premenstruală, acumularea masivă în circulație a produselor putrefacției intestinale generează

multe din simptomele ce însoțesc menstruația: depresia, sensibilitatea excesivă, iritabilitatea, perturbarea funcționalității sistemului nervos.

Dr. Alexander Haig, autorul cărții *Acidul uric, un factor în provocarea bolilor*, menționează faptul că în perioada premenstruală, precum și în timpul menstruației, concentrația acidului uric (produs toxic) în sânge atinge un maxim. El afirmă că oboseala și depresia psihică sunt provocate de excesul lui în sânge, găsind chiar o relație directă între cantitatea de acid uric produs în organism în diverse zile ale ciclului menstrual, temperatura corporală și pulsul arterial.

În cartea lui Barker *Endocrinologie și metabolism*, profesorul Evans, în același capitol din care am citat anterior, *Ritmii funcției gonadale*, scrie: „Ideea existenței unei intoxicații menstruale nu trebuie să fie prezentată doar în treacăt. Există o întreagă literatură bazată pe acest subiect. De obicei, modificările corporale par a fi în strânsă legătură cu aceste intoxicații. Teoria lui Aschner despre menstruație arată că mărirea ficatului și a splinei în timpul menstruației sunt dovezi ale unei *toxemii periodice*. Chiar necroza menstruală a endometriului a fost privită ca o *auto-intoxicație localizată*. Școala lui Gautier privea acest fenomen drept consecința unei acumulări de arsenic în endometru.”

Nu numai Gautier, dar și Ries, Imchanitzky, Frommer și Schroeder susțineau că inflamarea periodică a endometriului este consecința unei auto-intoxicații. Existența unei stări toxice a sângelui în această perioadă este indicată de numeroase observații, demnă de amintit fiind „toxina menstruală” a lui Schick.

Există dovezi că, în condițiile constipației, evacuarea produsilor nocivi ai putrefacției intestinale se face prin mucoasa uterină, generând inflamarea, descuamarea și eliminarea acestora.

Profesorul E. Kossmann afirmă că medicina a ajuns „să privească uterul ca pe un organ de excreție, a cărui funcție constă în eliminarea produselor toxice ale metabolismului” și că, de fapt, cuvântul „menstruație” provine din latinescul „purgatio menstrua”, al cărui echivalent literal este „curățare lunară”. Acest punct de vedere susține vechea teorie a menstruației, și anume că ea rezultă din supraincălcarea corpului cu impurități (Hippocrate), ea nefiind altceva decât eliminarea acestora prin





intermediul mucoasei uterului. Dr. Tilden, în cartea sa *Boala femeilor*, exprimă un punct de vedere similar: „Cu cât mai imperfectă este eliminarea sistemică, cu atât mai multe descărcări vor fi prin uter, dacă mucoasa uterină se dovedește a fi punctul cu cea mai mică rezistență.” (s.n.)

Hare, în articolul său *Semnificația și mecanismul menstruației* (din publicația *Clinical Journal*), afirmă că menstruația este rezultatul unei acumulări progresive de compuși carbonici în sânge. La animal, activitatea musculară intensă reușește să ardă acești produși. În cazul femeii, menstruația este un mod de a scăpa de surplusul anabolic. La aceeași concluzie conduc și observațiile lui Aran, care a sesizat că femeile expiră mai puțin dioxid de carbon decât bărbații, hemoragia menstruală permițându-i corpului să scape în mod periodic de excesul de produși carbonici. Descoperirile lui Mosher privesc de asemenea influența respirației profunde, ample, asupra reducerii menstruației susțin și ele acest punct de vedere.

Teoria lui Ehret: menstruația – rezultat al intoxicației cu proteine

Există un anumit număr de cercetători care înclină să considere că toxemia periodică, responsabilă de schimbările inflamatorii ale mucoasei uterine ce duc la hemoragia menstruală, este datorată mai degrabă unui exces de proteine decât unui exces de carbonați, deoarece se știe că un consum excesiv de mâncăruri bogate în proteine (în special de origine animală) generează constipație și toxemie crescută, fenomene accentuate în perioada menstruației.

Dr. Evans a descoperit că apariția perioadei de *estru* la animale, perioadă corespunzând menstruației la femei, poate fi controlată prin reglarea aportului de proteine, alimentația bogată în proteine ducând la o apariție mai frecventă a acesteia, pe când, prin reducerea suficientă a aportului de proteine, ciclul estrial poate fi făcut să dispară. Plecând de la această premisă, Haig, Ehret și alții au observat că, atunci când pacientele erau supuse unei diete vegetariene hipoproteice, ele experimentau o reducere gradată a cantității și frecvenței menstruației, chiar până la dispariția ei completă.

Havelock Ellis relatează același lucru despre o femeie care acuza menstruații prelungite și dureroase, ea având o dietă bazată preponderent pe carne; trecând la o alimentație strict vegetariană, menstruația ei s-a diminuat treptat până la dispariție.

Efecte similare au fost observate și în cazurile de leucoree (scurgeri ale mucoasei genitale), vindecate prin adoptarea unei diete sărace în proteine. Ehret susține că, dacă sângele este complet curățat de



toxinele acide, prin reducerea aportului de proteine în favoarea fructelor și a legumelor, menstruația va apărea la intervale din ce în ce mai mari, de 2, 3, apoi de 4 luni, etc., până la dispariția sa completă. El consideră că menstruația este consecința unei stări de inflamare a mucoasei uterine, provocată de o dietă bogată în proteine, iar prin reducerea acestei inflamații datorită unei diete alcaline bazată pe fructe și legume, scurgerea va diminua gradat în frecvență și în cantitate, până ce va dispărea. Ehret afirmă că acest lucru s-a și petrecut la pacientele sale care au adoptat o astfel de dietă.

Grotzinger prezintă teoria lui Ehret după cum urmează: „în ceea ce privește menstruația, opinia unora este că ea reprezintă un proces lunar de purificare. Ehret, care pe baza rezultatelor obținute în cazurile de tulburări menstruale credea inițial că acest punct de vedere este corect, a demonstrat ulterior că el este eronat. Pentru cazul în care, menstruația apare fără dureri și se manifestă doar sub forma câtorva picături, ca urmare a purificării organismului, printr-o dietă specială, Ehret dă următoarea explicație: cauza menstruației constă într-o afecțiune mai mult sau mai puțin cronică a mucoasei uterine, ce se adaugă prezenței polipilor și unei





stări patologice a trompelor uterine și a ovarelor. Dieta vegetariană duce la dispariția acestor afecțiuni și a descărcărilor uterului – semn al redobândirii unei sănătăți veritabile. ...Hemoragia se produce numai în cazul existenței unei afecțiuni care va provoca eliminarea sângelui amestecat cu mucus, ce va inflama endometru și va necesita o perioadă de vindecare de trei până la zece zile. După o perioadă de odihnă de câteva zile, de multe ori mai apare o scurgere, datorată inflamației sau polipilor, și aceasta pare a constitui o reapariție a menstruației. Un astfel de endometru devine cangrenos odată cu trecerea vremii, putând fi cauza unor boli grave, mai ales în timpul menopauzei, conducând chiar la apariția cancerului. Dificultățile menstruației pot fi foarte ușor evitate printr-o dietă bazată pe fructe și pe legume, iar femeia care va trăi într-un asemenea mod natural va fi eliberată de astfel de probleme."

Teoria valului menstrual a lui Goodman

În cartea sa *Teoria ciclică a menstruației*, Goodman arată că principalele procese fiziologice la femeie variază ciclic, având stadii de intensitate mărită sau diminuată, și că această periodicitate a proceselor importante ale activității fiziologice se regăsește și la nivelul organelor reproducătoare. Goodman atrage atenția asupra faptului că menstruația nu este doar un proces local. Ea reprezintă de fapt o expresie a unor modificări ritmice profunde ale sistemului circulator ca întreg. El consideră că aceste schimbări sunt datorate stimulilor de la nivelul sistemului nervos. Prin urmare, hemoragia menstruală nu trebuie să fie considerată un fenomen izolat, ci un efect al unei evoluții ritmice a proceselor fiziologice ale organismului femeii. Goodman împarte viața femeii în perioade,

fiecare dintre ele corespunzând ca durată unui singur ciclu menstrual (perioada cuprinsă între momentele de debut a două menstruații și care are de obicei durata de 28 de zile). O perioadă este constituită din două jumătăți distincte, una în care intensitatea proceselor vitale diminuează și alta în care ea se amplifică. În a doua jumătate, apare o creștere a intensității tuturor proceselor vitale, o temperatură mai mare, un puls mai rapid, o presiune sanguină mai mare și o eliminare mai abundentă de uree; în prima jumătate, adică după menstruație, se observă, dimpotrivă, o scădere a intensității tuturor acestor procese. Momentul de sfârșit al perioadei de activitate vitală mărită corespunde, după cum susține Goodman, începutului perioadei menstruale.

Teoria „valului menstrual” a lui Goodman a fost confirmată de descoperirile mai multor cercetători. În multe cazuri, Mary Jacobi a observat o mărire gradată a presiunii sanguine de la un punct de minim, imediat după ce scurgerea menstruală a încetat, la un punct de maxim, cu 2-3 zile înainte de următoarea hemoragie menstruală. Ea a observat, de asemenea, în perioada premenstruală, o mărire a temperaturii cu valori cuprinse între 0,039 și 0,25°C, însoțită și de o creștere a eliminărilor de uree (urmată, în perioada menstruală, de o diminuare a eliminării de uree). Modificări analoage au fost constatate și în studiul intensității contracției musculare și al bătailor pulsului. Pe baza acestor observații, Jacobi a concluzionat că există un val ciclic de plenitudine în circulația arterială, care își atinge vârful cu câteva zile înainte de declanșarea scurgerii, după care scade brusc. La câteva zile de la încetarea scurgerii, valul de vitalitate începe din nou să crească, repetând ciclul. Jacobi considera că acest ritm fiziologic este efectul unor accelerații și încetiniri ale proceselor metabolice din corp, în timp ce

fenomenul menstrual însuși este „un val suplimentar de nutriție”, o expresie a faptului că organismul conține material nutritiv (destinat hrănirii unei noi ființe) în exces, care este eliminat dacă fecundarea nu se produce.

Stephanson a făcut studii ale căror rezultate au fost similare. El scria: „ciclul menstrual este asociat cu o variație sinusoidală a energiei vitale, care se concretizează la nivelul temperaturii corpului, al cantității zilnice de uree excretată și, într-un grad mai mic, la nivelul ratei pulsului. Există, deci, o variație a ratei pulsului: aceasta este scăzută după menstruație și manifestă o creștere distinctă cu câteva zile înainte de următorul ciclu. În plus, toate aceste variații evidențiază și existența unor modificări secundare.”

Reinl a descoperit că la femeile





sănătoase se manifestă de obicei o mărire a temperaturii în perioada premenstruală. Odată cu declanșarea scurgerii, temperatura începe să scadă, prezentând, în perioada postmenstruală, o scădere și mai accentuată. În sfârșit, ea ajunge la un nivel mediu către a 14-a zi a ciclului menstrual, apoi începe să se mărească încet, ajungând la un punct de maximă intensitate chiar înainte de începerea scurgerii următoare. Reinl a reprezentat această variație printr-un val, jumătatea ce se ridică corespunzând celor două săptămâni de dinaintea începutului scurgerii, punctul cel mai înalt al valului reprezentând perioada imediat precedentă declanșării scurgerii. Vitalitatea organismului feminin trece, deci, printr-o variație ritmică; fiecare dintre încercările periodice de a-și ridica nivelul este întreruptă de o scurgere menstruală, care pare să aibă un efect devitalizant asupra tuturor proceselor fiziologice.

Von Otto și Schichareff au examinat radiația de căldură, forța musculară, reflexele tendinoase și capacitatea respiratorie (puterea expiratorie și inspiratorie) pe un lot de 57 de femei sănătoase. Ei au descoperit că intensitatea tuturor acestor funcții este mărită înainte de declanșarea menstruației, scăzând puțin înainte de apariția ei; punctul maxim în intensitate este atins cu trei zile înainte de începerea acesteia, după care se manifestă o scădere netă. După începutul hemoragiei, această scădere a continuat, deși mai puțin abrupt, până când punctul inferior a fost atins în a treia zi a scurgerii, curba vitalității fiind aproape la fel de departe de nivelul mediu al perioadei intermenstruale ca și punctul maxim din perioada dinaintea începerii scurgerii. În timpul următoarelor cinci zile, Von Otto a descoperit o ascensiune abruptă a intensității proceselor vitale, care a ajuns gradat la nivelul mediu pe măsură ce se apropia ziua a 14-a.

Două fapte merită atenția în legătură cu acest subiect:

(1) scăderea rapidă a temperaturii, a presiunii sanguine și a energiei vitale în timpul celor trei zile care preced hemoragia (în loc să se petreacă în timpul perioadei ce ar urma declanșării scurgerii de sânge, după cum s-ar putea presupune);

(2) observația lui Von Otto conform căreia scăderea în intensitate a activităților vitale ale corpului în timpul menstruației este mai mare decât cea care ar putea fi provocată doar de pierderea sângelui. Deoarece această scădere este mai rapidă în timpul celor câteva zile ce preced hemoragia decât în timpul



perioadei hemoragice, cauza acestei scăderi a vitalității trebuie să opereze într-un grad mai mare în această perioadă decât după începutul hemoragiei. Care poate fi această cauză? Aceasta constă într-o *pierdere de hormoni sexuali feminini* care, după cum susține Frank, sunt prezenți în sângele menstrual într-o concentrație de șase ori mai mare decât în sângele din circulația sistemică și care abundă în descărcarea leucoreică premenstruală. Acumularea continuă a acestor hormoni în sânge în cele două săptămâni ce preced menstruația, de la momentul ovulației (în a 14-a zi a ciclului menstrual), determină creșterea vitalității; pierderea acestor hormoni începe odată cu descărcarea premenstruală, deci cam cu 3 zile înainte de declanșarea menstruației, fiind responsabilă pentru diminuarea vitalității care apare în acest moment.

Cu aproximativ trei zile înaintea menstruației, când temperatura, presiunea sângelui și capacitatea vitală, în general, sunt la un punct de maximă intensitate, mucoasa organelor genitale este stimulată, prezentând o secreție mărită, care devine mai groasă și mai abundentă pe măsură ce se apropie declanșarea hemoragiei, scăzând apoi gradat până în a treia zi a hemoragiei, când scurgerea constă doar în sânge. Curba de vitalitate din timpul ciclului menstrual, realizată de Von Otto coboară brusc, după cum s-a observat, la apariția leucoreei premenstruale, pentru a crește din nou odată cu încetarea scurgerilor mucoase. Rezultă, deci, că pierderea de secreții mucoase ce conțin hormoni sexuali feminini este responsabilă – într-un grad mai mare decât pierderea de sânge – de efectele devitalizante ale menstruației.

Sistemul nervos al femeii devine mai instabil în timpul scurgerilor leucoreice premenstruale.

Glandele uterului se supun, și ele, unui ciclu regulat, care corespunde ritmului general de creștere și descreștere a activității fiziologice din ciclul menstrual lunar. Chiar înainte de menstruație, glandele uterine sunt dilatate și pline; după menstruație, ele sunt retractate. Compararea acestor date histologice (privitoare la glandele uterine) cu diagrama lui Von Otto (prezentată mai sus) și cu observațiile lui Frank (privitoare la concentrația variabilă a hormonilor sexuali feminini din sânge) demonstrează că perioada de maximă dilatare a glandelor uterine corespunde punctului de maximă vitalitate și de apogeu al concentrației progesteronului în sânge (perioada premenstruală), în timp ce golirea sau degenerarea acestor glande se asociază cu scăderea energiei vitale și a concentrației sanguine a progesteronului.



Dr. Frank, prin intermediul testului său special pentru măsurarea hormonilor sexuali feminini, a descoperit că, la femeile amenoreice, acumularea obișnuită de hormoni din perioada premenstruală nu are loc. „Nici o acumulare ciclică de hormoni”, spune el, „nu a putut fi demonstrată.” Mai mult, el a arătat că încetarea secreției de progesteron prin cauterizarea corpului galben, de la nivelul ovarului, ar preveni menstruația.

Teoria modernă a menstruației

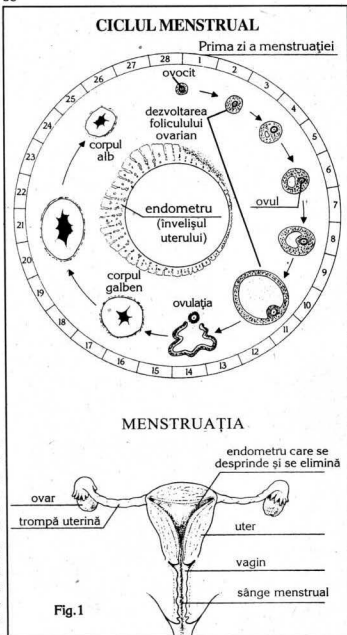
La naștere, ambele ovare ale femeii conțin 400.000-500.000 ovocite, înconjurată fiecare de câte un rând de celule împreună cu care formează foliculii primordiali, fiecare dintre aceștia fiind, teoretic, capabil de a dezvolta un ovul, sămânța unei viitoare ființe umane. Din momentul pubertății, după împlinirea vârstei de 12-14 ani, acești foliculi încep, succesiv, să se maturizeze, apropiindu-se de suprafața ovarului pe măsură ce se măresc. În final, ei se transformă în foliculi maturi de Graaf, care se rup în momentul ovulației, eliminând un ovul și un fluid numit lichidul folicular (vezi Fig.1). Acestea sunt conduse prin trompele uterine către uter, unde sunt absorbite de vasele limfatice, în cazul în care nu se pierd în exterior sau nu se produce fecundarea ovulului. În mod normal, de la pubertate la menopauză, câte unul dintre acești foliculi se rupe în fiecare lună. Din momentul eliberării ovulului și a lichidului folicular, ceea ce rămâne din foliculul matur se transformă în „corpus luteum” („corpul galben”, numit astfel deoarece este de culoare galbenă). Această formațiune își mărește dimensiunile timp de 2 săptămâni de la formarea sa, eliberând în sânge o secreție hormonală complexă, numită secreția corpului galben. În cazul în care ovulul nu este fecundat, corpul galben involuează la sfârșitul celor două săptămâni, transformându-se într-o cicatrice – „corpus albicans” (corpul alb). În schimb, dacă are loc concepția, corpul galben persistă mai multe luni, fiind numit „corp galben de sarcină”, și elimină o secreție hormonală necesară dezvoltării embrionului, continuând să-și exerseze această funcție până la preluarea ei de către placenta.

Faptul că există corelații între eliberarea periodică a unui ovul din ovar (ovulația) și procesul menstruației a fost înțeles de toți cei care au studiat subiectul. Încă din 1832, Negrier observa și el relația dintre cele două procese. După cum susține Pflüger, procesul ovulației provoacă, prin ruperea capsulei ovariene, o iritație de-a lungul nervilor ovarieni, ceea ce duce la dilatarea arterelor pelviene, care provoacă, la rândul său, creșterea presiunii sanguine și apariția hemoragiei menstruale. Această opinie mai veche a fost eliminată când Marshall și John au demonstrat că transplantul ovarelor în alte părți ale corpului – și, deci, ruperea legăturilor nervoase invocate de către Pflüger – nu împiedică apariția menstruației.

Aceasta a dus la descoperirea *hormonilor sexuali feminini*, estrogenii și progesteronul, a căror dinamică în sânge provoacă modificările uterine ciclice descrise.

Corpul galben format pe suprafața ovarului în locul foliculului de Graaf rupt se manifestă ca o glandă endocrină simplă și secretă un hormon, progesteronul, care pregătește mucoasa uterină pentru primirea oului (ovulul fecundat de spermatozoid). Corpul galben persistă două săptămâni după ovulație, iar activitatea sa secretorie determină o îngroșare a mucoasei uterine. Dacă ovulul nu este fecundat, corpul galben involuează rapid și aceasta va determina scăderea concentrației sanguine a progesteronului și, prin aceasta, menstruația.

În capitolul 5 vom aborda detaliat teoriile moderne referitoare la fenomenele ciclice care au loc în organismul feminin de la pubertate și până la menopauză, prezentând și modul în care ele se corelează cu mișcarea de revoluție a Lunii în jurul Pământului.





Capitolul 4

MENSTRUATIA - UN PROCES APROAPE PATOLOGIC

Menstruația poate fi considerată drept o boală periodică

Fiecare nou adevăr trebuie să-și câștige locul în lume, luptând împotriva prejudecăților adânc înrădăcinate, a superstițiilor și a tradițiilor. Cei care au îndrăznit să promoveze ideile revoluționare au fost cel mai adesea ostraciizați și de multe ori au plătit cu viața pentru ele, fiind persecutați de către cei „puternici”. De multe ori însă, aceiași oameni „puternici” ai societății au început să-i laude și să-i omagieze pe cei îndrăzneți când ei nu mai erau în viață și nu mai reprezentau un pericol, și asta pentru a elimina orice bănuială a oamenilor asupra nedreptății făcute.

Faptul că menstruația este un proces aproape patologic nu este o noutate. Mulți au mai susținut acest adevăr, aducând în sprijinul acestei afirmații dovezi de necontestat, pe care lumea medicală a refuzat, totuși, să le ia în considerare. Dar toți cei care au susținut această idee și care au urmărit să aducă lumină în această problemă esențială cu care se confruntă aproape orice femeie, s-au lovit în primul rând de zidul superstițiilor inoculate intenționat de-a lungul timpului, pentru a controla femeia și pentru a o supune. Aceste manipulări în masă au fost realizate în mare parte prin intermediul preoților și a medicilor.

Preoții au urmărit, prin cele scrise în *Vechiul testament* (care în prezent este o versiune mult modificată a adevăratei Bibliei revelate de către Dumnezeu-Tatăl), să creeze o imagine a femeii care, prin natura ei și a „păcatului original” pe care îl

moștenește, se situează pe o poziție inferioară bărbatului, statut care a devenit, de altfel, aproape general acceptat.

La început, lumea medicală a susținut despre menstruație că ar fi un proces de eliminare a „sângelui impur”; acum teoria de bază consideră menstruația un fenomen fiziologic, controlat de glandele endocrine, a căror

secreție variază ciclic, determinând ovulația. Dar nici una dintre aceste teorii, mai vechi sau mai noi, nu explică în profunzime, adică la nivel de cauză, acest fenomen.

Ele explică efectele (aspectele vizibile și măsurabile), și nu cauzele, pentru că abordează fenomenele dintr-o perspectivă strict materialistă, considerând că ceea ce nu e detectabil prin mijloacele științifice disponibile nu există. Ori, la ora actuală, cea mai avansată tehnică de care dispune omenirea e capabilă să detecteze substanțe a căror pondere într-un amestec depășește 10^{-16} . Dar noi știm că numărul lui Avogadro, care exprimă numărul de molecule dintr-un mol de substanță este $6,023 \times 10^{23}$ și mai știm că până și o singură moleculă poate determina, într-un organism viu, efecte decelabile, ca urmare a reacțiilor de activare enzimatică „în cascadă”.

Iată că oamenii de știință materialiști, care se consideră atotștiutori, se păcălesc singuri, pentru că mijloacele lor de cercetare nu le permit nici măcar cunoașterea completă a tuturor detaliilor de ordin material! Imprecizia este, încă, de 10^7 , adică de zece milioane, fapt care nu mai necesită comentarii.

Noi considerăm că, pentru a ne apropia cât mai mult de cauza reală a menstruației, este necesară schimbarea perspectivei materialiste cu cea holistică.

Concluzia multor cercetători științifici de bun-simț, care au studiat subiectul, este că menstruația constituie, de fapt și de drept, o HEMORAGIE. Și nici un specialist în medicină nu poate susține că o hemoragie este naturală și normală, indiferent de partea corpului în care ea se manifestă! Hemoragia nu este o condiție sănătoasă! Ea este o stare aproape patologică, întotdeauna dăunătoare, și uneori foarte periculoasă! Hemoragiile din uter nu sunt mai normale decât hemoragiile din creier sau din plămâni. Ele sunt poate mai puțin periculoase, dar în nici un caz normale!

Este tot la fel de anormal să considerăm că





menstruația trebuie să fie însoțită de durere și de hemoragie pe cât este de nefiresc să presupunem că digestia trebuie să provoace durere și să fie însoțită de sângerări! Dacă durerea și hemoragia sunt normale, atunci de ce s-a observat că în multe cazuri ele au dispărut atunci când persoanele au urmat un regim care le-a restabilit sănătatea? Dacă această condiție de „necurătenie” este normală, de ce au existat atâtea femei care nu o aveau, trebuind să se introducă o regulă separată pentru ele?

O femeie poate trăi mulți ani după extirparea uterului, dar nu poate supraviețui îndepărtării creierului sau a plămânilor. Faptul că uterul este un organ mai puțin important decât creierul sau decât plămânii este singurul motiv pentru care hemoragia uterină (menstruația) nu cauzează moartea imediată (cum s-ar petrece în momentul în care această hemoragie ar fi la nivelul creierului). Totuși, chiar dacă nu cauzează moartea imediată, ea acționează insidios, am putea spune ca un hoț în întineric, deoarece ea subminează gradul vitalității și produce degenerarea organismului. Aceste simptome, care sunt adevărate semnale de alarmă, sunt greșit interpretate de către pacienți și tratate în mod stupid de către medici. Dacă ar cauza moartea imediată, la fel ca hemoragia dintr-o parte vitală a corpului, ele ar fi privite ca fiind periculoase și, în consecință, tratate corespunzător.

În ceea ce privește opinia că menstruația este o eliminare a sângelui impur, E. Novak, o autoritate în domeniul fiziologiei menstruației, a scris în cartea *Menstruația și tulburările specifice ei*: „Afirmatia că menstruația este un proces de curățare prin care se elimină din corp otrăvuri și materiale consumate, a dus la credința că amenoreea (absența menstruației) provoacă o retenție a acestor toxine în corp, dăunătoare pentru sănătatea femeii. După cum s-a



arătat deja, nu există nici o dovadă științifică pentru a susține o astfel de teorie și, într-adevăr, rezultatele studiilor clinice sunt chiar opuse ei.”

Cei mai mulți specialiști susțin că sângele menstrual este la fel de pur precum sângele din orice parte a corpului unei femei. Iar dacă acest sânge este într-o stare normală și condiția de sănătate a femeii este bună, nu va exista menstruația. Doar existența unui flux de sânge intoxicat care otrăvește corpul va provoca apariția menstruației, nu ca o funcție normală, ci ca o stare de boală; iar sângele menstrual este la fel de pur (sau la fel de impur)

ca și sângele din celelalte părți ale corpului.

Femeia, atunci când sănătatea ei se îmbunătățește și când menstruația dispare, cel mai adesea va deveni alarmată și va consulta un medic care va căuta să-i provoace din nou scurgerile sanguine. Femeia se va reconsidera normală în momentul în care va suferi de dureri menstruale și va crede că este sănătoasă numai atunci când fluidul vital va reîncepe să se scurgă din ea. Dr. Bounsfeld susține că tocmai această atitudine mentală a femeii constituie o cauză fundamentală a menstruației. El arată că multe femei care cred că sunt însărcinate, deși în realitate nu sunt, încetează să mai piardă sânge, fiind, cu toate acestea, în afara oricărui pericol.

Influența minții asupra materiei este cunoscută (și recunoscută) de către știință. Maeștrii spirituali din toate timpurile afirmă că tot ceea ce gândește omul, mai devreme sau mai târziu se va împlini. Gândul că menstruația este o funcție naturală, teama de faptul că menstruația ar putea să nu apară la momentul respectiv, atitudinea de inducere mentală a menstruației atunci când ea nu se produce spontan – toate acestea sunt stări mentale ce constituie, în mod sigur, cauze importante ale menstruației.



George Starr White, un medic eminent din Los Angeles, consideră că „sângele este sânge, indiferent din ce parte a corpului se scurge... Sângele este fluidul vieții și trebuie conservat ca atare. Nu există 'sânge impur' care să fie eliminat o dată pe lună. Pierderea de sânge din orice parte a corpului afectează sănătatea și este un impediment pentru funcțiile naturale și pentru metabolism.”

„Toate femeile doresc să fie «normale», dar multe nu își dau seama că scurgerea hemoragică lunară NU este naturală! Ele au fost învățate din copilărie că «sângele strălucitor înseamnă o scurgere sănătoasă». Femeia, de regulă, nu se întreabă cum se poate ca un «proces



natural» să provoace pierderea unor cantități de fluid al vieții în fiecare lună.

Doar superstițiile adânc înrădăcinate în mintea femeilor le-au împiedicat să realizeze un studiu aprofundat al acestei probleme pentru a-și da seama că sângele nu este făcut pentru a fi pierdut de către femeie mai mult decât de către bărbat.

Dr. George Starr White, atunci când a locuit lângă o tabără de antrenament din Connecticut, a lucrat, o anumită perioadă, împreună cu medicul taberei. De la el a învățat că gimnastele de la circ cunoșteau o metodă (de altfel, un obicei foarte vechi) pentru a-și scurta menstruația: aceea de a-și umple vaginul cu un tampon de vată absorbantă, cu 2-3 zile înainte de fiecare menstruație. Astfel ele au ajuns la menstruații din ce în ce mai scurte, până la o durată de o oră, iar în anumite cazuri ele au dispărut cu totul. „Acest obicei a făcut ca, treptat, acrobatele să devină din ce în ce mai puternice”, spune White. Tamponul este bine să fie menținut cât mai mult timp pentru a permite resorbția secrețiilor premenstruale. De asemenea, pentru a scurta și a elimina scurgerea sanguină tamponul poate fi folosit și în timpul menstruației, fiind schimbat însă mai des.

Desigur că, metoda poate fi eficientă, dar este mult mai bine să se acționeze și asupra cauzei disfuncției, înlăturând-o printr-un regim de viață sănătos. Dacă menstruația este o stare de boală, ea poate fi eliminată! Adevărul acestei afirmații este probat de experiența miilor de femei fericite, care au scăpat de menstruație.

Medicii s-au obișnuit să considere că fiind sănătos un organism care nu prezintă afecțiuni grave, mai ales datorită faptului că ființele perfect sănătoase sunt rare. De aceea, atunci când organismul uman funcționează cu adevărat perfect, într-un mod superior și natural, cum este în cazul suspendării menstruației, medicii se alarmează!

Manifestările patologice care sunt specifice menstruației

Dacă menstruația ar fi un proces fiziologic, normal, ea ar trebui să fie lipsită de durere (ca orice alt proces fiziologic), dar în realitate nu se petrece deloc așa. Femeia zilelor noastre, care nu experimentează stări de durere, disconfort sau de diminuare a vitalității în timpul menstruației, este o adevărată excepție. Durerea, într-o măsură mai mică sau mai mare, precedând și însoțind menstruația, a devenit o stare aproape universală pentru femei. Statisticile arată că, în ultimii ani, dismenoreea (sau menstruația dureroasă) s-a extins într-un mod semnificativ. Într-un studiu efectuat pe 2000 de studente, 75% suferau de tulburări menstruale. Chisholm, într-un studiu realizat pe un eșantion de 100 de femei, a constatat că 77% prezentau dureri, disconfort sau tulburări nervoase în timpul menstruației, iar 12% prezentau nervozitate, iritabilitate și melancolie. Dr. Mary Hodge, într-un studiu făcut pe 974 de fete sănătoase, a descoperit că 31% aveau dureri de diferite grade, 5% aveau dureri severe, 21% dureri ocazionale, iar 7% dureri slabe.

Mary Tobler, într-un studiu asupra unui grup de 1.000 de femei „normale”, a descoperit că numai 16% dintre ele nu prezentau simptome patologice în timpul menstruației. 840 de cazuri din 1000 au prezentat următoarele simptome, care arată foarte clar că procesul menstruației, așa cum se manifestă el la femei, nu este unul sănătos sau natural:

- depresie;
- moleșală;
- transpirație;
- dureri de cap;
- paloare a feței;
- puls neregulat;
- erupții pe piele;
- palpitații ale inimii;
- instabilitate psihică;
- pierderea apetitului;
- sângerări ale nasului;
- mărirea glandei tiroide;
- dureri la nivelul sânilor;
- cearcăne în jurul ochilor;
- formarea gazelor intestinale;
- tulburări de vedere și de auz;
- răcirii ale mâinilor și picioarelor;
- infecții/congestii ale mucoaselor;
- iritabilitatea vezicii urinare; urinări frecvente;
- tulburări digestive; constipație, diaree, vomă;
- tulburări ale sistemului nervos și ale creierului.



Este semnificativ faptul că în multe afecțiuni neuro-psihice ale femeii (cum ar fi isteria și epilepsia) primele semne ale bolii apar odată cu primele scurgeri menstruale, iar tulburările se manifestă periodic, la fiecare menstruație. Havelock Ellis îl cita pe Friedman care, pe baza unor astfel de observații, a concluzionat că „menstruația este pentru femeie un proces corporal esențial, în strânsă legătură cu starea ei lăuntrică, apariția menstruației putând să-i provoace o instabilitate remarcabilă la nivel psihomental.” În mod normal, o anumită parte a sângelui din sistemul circulator se află în creier. În timpul menstruației, sângele care ar trebui să irige creierul este, în mare măsură, redirectionat către uter, provocând o relativă hipoxie a creierului, care, repetată periodic, determină o afectare cronică a lui.

Maguin a înregistrat cazul unei fete care a început să aibă crize epileptice odată cu apariția menstruației, la vârsta de 17 ani. La 20 de ani, când a rămas însărcinată, crizele au încetat, dar au reapărut imediat ce menstruația a revenit. Novak afirmă: „Menstruația provoacă în mod frecvent crize de isterie la femeile și fetele care au astfel de predispoziții.”

Dr. Blundell, în cartea sa *Principii și practică în medicina obstetrică*, scrie: „Menstruația este de multe ori precedată sau însoțită de diverse simptome, cum ar fi senzația de apăsare la nivelul capului, pieptului și abdomenului; la unele femei se manifestă în această perioadă o stare de excitabilitate crescută a întregului sistem nervos, cu predispoziție către isterie, toate aceste simptome diminuându-se pe măsura desfășurării scurgerii.”

Dr. Max Schlapp scrie în *Noua criminologie*:



„Neurologii știu că femeile epileptice prezintă simptomele specifice mai ales la menstruație, adică în această perioadă este cel mai probabil să se manifeste chiar și cele mai mici psihoze și nevroze, iar toate dezechilibrele mentale și nervoase sunt mult mai marcate. De asemenea, endocrinologii au observat că, în timpul menstruației tiroida, glanda endocrină cea mai vizibilă, se mărește și devine hiperactivă.”

S-a descoperit că iodul este prezent într-o concentrație mult mai mare în sângele menstrual decât în sângele din sistemul circulator general. Poate că acesta este motivul pentru care menstruația

provoacă hipertrofia glandei tiroide: pentru a compensa acest deficit de iod. Dr. Lorand, o autoritate în fiziopatologia glandei tiroide, spune în legătură cu aceasta: „Tiroida este în strânsă legătură cu funcționarea ovarelor și, după cum am spus de multe ori, alterarea funcționării ovarelor produce mărirea tiroidei, după cum se observă în timpul menstruației, al pubertății, al sarcinii, al lactației, și în perioada puerperală și climacterică. Nu numai că tiroida se mărește în majoritatea acestor situații, dar chiar starea psihică se schimbă, în fiecare dintre cazurile enumerate. Uneori poate apărea o simplă iritabilitate, dar altele aceste tulburări ale minții pot duce chiar la nebunie. Astfel, la tinerele fete, putem constata în anii pubertății devieri psihice, cum ar fi tendința de a fugi de acasă sau chiar cazuri de înnebunire, așa-numitele psihoze

ale pubertății. Cazuri similare de boală sunt la fel de frecvente în perioada de sarcină și în timpul climacteriului (natural sau provocat prin ovariectomie). Din nou, aceste afecțiuni sunt frecvente în cazurile de boli degenerative ale ovarelor.”

Vorbind despre pubertate, profesorul Schlapp spune din nou: „În cazul femeilor, această hiperactivitate glandulară și chimică se repetă în fiecare lună a vieții, cât timp se manifestă menstruația. Nici unei femei care se înțelege pe sine și nici unui soț inteligent nu trebuie să i se spună că, în această perioadă, femeile sunt mai mult sau mai puțin afectate de hiperactivitatea

glandelor endocrine. Ele suferă de explozii emoționale, judecata le este afectată, ele fiind, în termeni obișnuiți, ușor dezechilibrate.”

Dr. Kisch spune: „În timpul diverselor faze ale vieții sexuale a femeii, manifestările psihice și stările nervoase asociate cu menstruația sunt frecvente, iar manifestările psihotice sunt ocazionale, luând uneori forma unor furturi sexuale violente, care pot însoți, ca și simptomele obișnuite, fiecare perioadă catamenială.”

Dr. Clelia Mosher, în *Igiena personală a femeilor*, scriind despre manifestările patologice ale menstruației, așa cum apar ele la femei, spune:

„Moleșala, migrenele și iritabilitatea nervoasă, asociate, de obicei cu menstruația, pot fi explicate prin:

(1) scăderea generală a presiunii sanguine și congestia excesivă a uterului, ceea ce cauzează lipsa irigării corecte cu sânge a altor organe (inclusiv creierul);

(2) o inactivitate care provoacă un mai mic aport de oxigen și o diminuare a eliminării dioxidului de carbon, favorizând, astfel, dezvoltarea acestor simptome nedorite. La factorii enumerați trebuie adăugată stimularea specifică a centrilor sexuali în această perioadă, stimulare care se poate exprima, și ea, prin iritabilitate nervoasă sau prin depresie... Creșterea periodică a presiunii sanguine locale și scăderea presiunii sanguine generale a devenit exagerată la femei, datorită inactivității lor fizice, purtării hainelor strâmte și obiceiurilor nesănătoase.”

Din observațiile de mai sus reiese că natura patologică a menstruației este indiscutabilă atunci când considerăm efectele sale asupra





sistemului nervos și creierului. Nu există nici o îndoială că fiecare scurgere menstruală periodică este acompaniată de o scădere a tonusului sistemului nervos și de o incapacitate psihică și mentală marcantă.

Este foarte evident faptul că reducerea circulației sanguine în alte regiuni ale corpului provocată de menstruație, mai ales când aceasta din urmă este excesivă, poate duce la devitalizarea diverselor organe ale corpului, inclusiv a creierului. Graves consideră că anemia secundară pierderii de sânge prin organele genitale poate fi urmată de tulburări ale ochilor. Dar cele mai grave și mai neplăcute efecte sunt cele asupra creierului. Dismenoreea (menstruația dureroasă) și menoragia (menstruația excesivă) pot induce neurastenii, isterie, istero-epilepsie, epilepsie, erotomanie, cleptomanie, melancolie și lista ar putea continua.

Lombroso a descoperit că, din 80 de femei arestate pentru opoziție în fața poliției sau pentru atacuri, doar 9 nu se aflau în perioada lor menstruală. Legrand du Saulle a descoperit că, din 56 de femei prinse furând, 35 erau la menstruație. Sinuciderea femeilor se produce mai ales în această perioadă. Kugelstein a declarat că toate cele 107 cazuri de suicid feminin cu care s-a confruntat, s-au produs la menstruație. Westcott menționează că, din mai mult de 200 de femei care s-au sinucis, majoritatea erau în perioada menstruației. Se știe că, în cazul femeilor suferind de boli psihice, deviațiile de la comportamentul normal sunt mai frecvente și mai grave în timpul perioadei catameniale, de multe ori aceasta fiind singura perioadă a lunii când apar astfel de manifestări anormale.

Tot pe aceeași linie se înscriu și statisticile prezentate de Katharina Dalton în cartea sa *Sindromul premenstrual*, legate de fenomenul menstruației:

„84% din faptele penale violente comise de femei au fost comise în perioada premenstruală, majoritatea violurilor au loc atunci când victima se află la ciclu; rata sinuciderilor crește în perioada premenstruală și în timpul menstruației; 19 din cele 22 femei hinduse care s-au sinucis turnând pe ele kerosen și dându-și foc, erau la ciclu; 5 miliarde de dolari sunt pierdute anual în America din cauza absenteismului caracteristic perioadei menstruale; 45% din cele 276 de paciente aflate în faza acută



a unei crize psihiatrice au fost aduse la spital în timpul menstruației; din cele 185 de paciente admise în spital cu diagnosticul de depresie, 47% se aflau în perioada din apropierea declanșării menstruației; 50% din cele 156 de femei închise pentru crimă erau de asemenea la menstruație; 54% din femeile depistate cu alcoolemie și 56% din cele depistate pentru furt erau în perioada pre- sau post-menstruală; 53% din deținutele arestate pentru huliganism erau la ciclu. În multe țări comiterea unui delict în timpul menstruației este privit ca având o circumstanță atenuantă; Marian Coyle, cea care împreună cu Eddie Gallagher l-a răpit în 1976 pe industriașul olandez Dr. Herrema se afla la menstruație în timpul asediului poliției, și tampoanele igienice au fost aduse ca probă la proces; imediat ce perioada menstruală s-a încheiat, cei doi s-au predat poliției; majoritatea pacienților internate în faza acută a bolilor se aflau în perioada de dinaintea sau imediat de după

menstruație; din cei 91 copii care au suferit operații deși sufereau de boli minore, 53% au fost aduși la spital de mame aflate în perioada menstruației; într-o statistică a accidentelor făcute asupra internărilor la 4 spitale mari din Londra, 52% din accidente au avut loc în perioada menstruală; dintre cele 23 de femei cărora li s-a făcut autopsia în urma sinuciderii, la 20 ovarele lor arătau că se aflau pe punctul declanșării menstruației; directoratele școlilor sunt mult mai severe în privința aplicării pedepselor atunci când se află la menstruație; elevele și studențele aflate la menstruație trec mai greu examenele, iau mai puține note de 10 și au medii mai mici la examene; femeile aflate în perioada menstruației sunt mult mai înclinare spre accidente, iar infecțiile virale sunt mult mai dese





în perioada premenstruală în timp ce infecțiile cu bacterii cresc în timpul menstruației; 76% din cazurile de poliomielită paralizică s-au declanșat în jurul perioadei menstruale; înmormântarea unei femei care s-a sinucis este admisă de biserica numai dacă în momentul morții femeia era la menstruație."

Havelock Ellis (în *Bărbatul și femeia*) spune: „Din punct de vedere mental, iritabilitatea și depresia pot fi atât de pronunțate încât pot părea chiar manifestări ale nebuniei. Migrena este o tulburare des întâlnită în această perioadă; tot acum apar deseori crizele isterice și epileptice. Erotomania, cleptomania sunt, de asemenea, și ele pasibile de a se manifesta. Când o femeie comite o faptă violentă sau criminală, este aproape sigur că ea se află la menstruație. Aceste dovezi de psihologie morbidă sunt semnificative. Ele subliniază faptul că, până și la cele mai sănătoase femei, un «vierme», cât ar părea el de ne semnificativ, roade periodic «rădăcina» vieții."

Este de remarcat că simptomele patologice ale perioadei menstruale, în special cele afectând sistemul nervos, apar, în principal, în timpul perioadei premenstruale (perioada de descărcări ale mucoasei). Psihozele temporare ce apar în timpul perioadei menstruale se manifestă chiar și atunci când nu există o hemoragie, ci doar o descărcare a mucoasei, ceea ce poate indica faptul că ele se datorează pierderii anumitor elemente importante pentru sistemul nervos, ce trec din corp în scurgerile leucoreice.

Dr. Kisch face următoarele observații importante în cartea sa *Viața sexuală a femeii*: „În psihozele menstruale tipice prezente la fetele predispuse la psihopatii, crizele reapar ori la începutul fiecărei menstruații, ori atunci când scurgerea ar trebui să apară, deși ea lipsește încă – stimulul menstrual fiind cauza excitantă a crizelor succesive, într-o zonă a creierului a cărei putere de rezistență este diminuată.

Menstruația se dovedește a fi epuizantă pentru



creierul feminin și pentru țesuturile nervoase. Dr. Mary Jacoby spune: „Statisticile noastre arată că 53% din 263 de femei alese aleator pentru interogare prezintă un grad de rezistență a sistemului nervos care se află la maxim în preajma tensiunii vasculare din săptămâna premenstruală... Atunci când nutriția centrilor nervoși este diminuată, creșterea presiunii sanguine în zona uterină irită structurile nervoase, astfel că pot fi prezente toate gradele de iritabilitate nervoasă, mergând de la o stare proastă până la nebunie."

„Berthier a înregistrat un mare număr de cazuri în care apropierea menstruației era anunțată de o serie de tulburări nevrotice - hipersensibilitate, epilepsie, isterie, manii... Similar, toate tratatele ce descriu tulburări nervoase sau mentale sunt pline de prezentări de cazuri care arată că perioadele menstruale sunt în mod frecvent precedate de exacerbaria acestor tulburări. În timpul menstruației, irigarea centrilor cerebrali este diminuată. Mărirea presiunii sanguine la nivel genital și, implicit, scăderea presiunii la nivel cerebral vor determina apariția iritabilității de diferite grade."

Faptul că tulburările mentale și nervoase apar mai ales în timpul leucoreei premenstruale (mai mult decât după apariția hemoragiei) arată că aceste descărcări ale mucoasei uterine provoacă o pierdere de substanțe necesare pentru nutriția țesuturilor nervoase; analiza chimică a secrețiilor mucoasei uterine indică prezența constituenților esențiali ai celulelor nervoase (este vorba despre substanțe grase compuse în special din colesterol, lipide, lecitină, albumină, fosfor, etc.). Cantități foarte importante ale hormonilor sexuali feminini sunt, de asemenea, pierdute prin leucoreea premenstruală; de vreme ce acești hormoni s-au dovedit a fi necesari funcționării normale a sistemului nervos, pierderea lor în acest mod poate fi considerată, și ea, o cauză a tulburărilor mai sus amintite.

În cartea sa *Aspectele endocrine ale Ginecologiei*,

dr. Frank scrie: „Iritabilitatea fiziologică, amplificarea emotivității, a sensibilității și a tensiunii nervoase ating cote exagerate la unele persoane. Se poate chiar trasa grafic trecerea de la normal la culminarea manifestărilor maniace sau melancolice. Sinuciderea femeilor are o frecvență din ce în ce mai mare în timpul acestei perioade... Există o epilepsie idiopatică tipică ce se manifestă doar în faza premenstruală."

Dr. Bandler scrie în cartea sa „Glandele endocrine”: „Un mare număr de paciente remarcă apropierea următoarei menstruații doar prin constatarea simptomelor nervoase.





Unele suferă de depresii marcante, altele sunt iritabile. Multe devin atât de nervoase cu câteva zile înainte de menstruație încât aceasta arată în mod clar o dereglare hormonală pronunțată. Ele sunt iritabile, nervoase, plâng ușor, unele trec alternativ de la depresie la hiperexcitație."

Profesorul Sedwick spune: "În timpul recurenței periodice, apar, mai mult sau mai puțin, stări de disconfort și de iritabilitate nervoasă; femeia parcă nu este ea însăși, iar cei care au grijă de fericirea ei trebuie să o înconjoare cu o atenție specială."

"Mittelschmerz" sau durerea intermenstruală

"Mittelschmerz" este un sindrom dureros ce apare cam pe la mijlocul perioadei intermenstruale, fie singur, fie acompaniat de o secreție sanguină sau mucoasă. Acesta corespunde momentului ovulației, când un folicul de Graaf se rupe la suprafața ovarului, eliberând conținutul de lichid folicular și un ovul. Acest fenomen are loc de obicei cam în a 14-a zi a ciclului menstrual. Krieger pretinde că durerea intermenstruală este "un fenomen bine cunoscut celor mai multe femei sănătoase."

Schroeder, în *Jurnalul Asociației Medicilor Americani și în Patologia menstruației* (Halban și Seitz, "Biologie und Pathologie des Weibes") a arătat că anumite paciente care menstauau de două ori pe lună, prezentau de fapt, în momentul ovulației sângerări comparabile cu cele ce acompaniază estrul la unele animale și că aceste hemoragii pot fi confundate cu menstruația, care apare în realitate doar o dată la 4 săptămâni. Această posibilitate este arătată spre exemplu și în cazul unei paciente care se plânge că menstruațiile ei apar o dată la două săptămâni în ultimii 6 ani.

De Paul și Gueniot consideră sângerările intermenstruale ca fiind normale. Stratz a observat că folclorul german vorbește de o menstruație "mică" sau "falsă", ca fiind descărcarea de la mijlocul intervalului. Simpson și Evans, în studiile lor asupra istoriei menstruației la tinerele studente, au întâlnit o femeie în vârstă de 32 de ani care prezenta de câțiva ani, între a 15-a și a 19-a zi a ciclului, o ușoară descărcare sanguină de scurtă durată. Palmer a raportat despre o femeie care avea dureri recurente în a 14-a zi, iar altele în a 18-a, a 17-a, a 16-a și a 15-a zi a unor cicluri succesive.

Cei mai mulți autori atribuie fenomenul de sângerare intermenstruală unor stimuli ovarieni, presupunându-se că simptomele patologice demonstrează activitatea crescută a ovarului. Acest fapt a fost dovedit prin injectarea cu hormoni

ovarieni a unor femele de câine castrate, care a produs sângerări similare menstruației din uter. Aschner a reușit să producă hemoragie uterină la porcii de Guineea prin injecții cutanate cu extract ovarian și placentar, până la umplerea uterului cu sânge.

Toate acestea, ca și alte investigații, indică faptul că există două vârful de vitalitate în timpul lunii menstruale, unul cu câteva zile înainte de declanșarea scurgerii, iar celălalt în timpul și imediat după ovulație, care se produce cam în a 14-a zi după începutul menstruației. Marie Stopes declară că ambele perioade mărcăază momentele de excitație sexuală maximă la femei în timpul ciclului menstrual. Mulți cercetători au observat că fenomenul "durerii intermenstruale", uneori asociat descărcărilor mucoase, apare cam în a 14-a zi. Mulți cred că există o tendință de viitor din ce în ce mai mare ca ciclul menstrual să se dividă în două cicluri de 14 zile, acest lucru fiind deja întâlnit la tot mai multe femei. Cu alte cuvinte, valul menstrual tinde să aibă în timpul unei luni două vârfuluri în loc de unul.

Într-un studiu al variației presiunii sanguine și al proceselor fiziologice asociate ciclului menstrual, Lillian Moore a descoperit existența unui ciclu distinct de șapte zile. Pe baza a 609 teste realizate în decursul a 41 de cicluri lunare, ea a observat că rata pulsului, presiunea sanguină și rata respiratorie la femei erau toate mai mari între ziua a 14-a și a 18-a a ciclului. Presiunea sanguină sistolică și diastolică variază după un ciclu de șapte zile, luna fiind împărțită în patru valuri ale căror vârfuluri erau în zilele a 4-a, a 11-a, a 18-a și respectiv a 25-a. Aceste valori de bază,

influențau bineînțeles, în diferite grade, variațiile celorlalte funcții vitale deși, cele mai multe dintre acestea, cum ar fi rata pulsului, presiunea sanguină, arătau o periodicitate aproximativă de 14 zile, atingându-și maximum în perioada ovulației, între a 14-a și a 16-a zi, și în timpul perioadei premenstruale, chiar înainte de declanșarea scurgerii.

Un caz studiat de Havelock Ellis, al unei femei care prezintă două descărcări mucoase regulate pe lună, a arătat o diviziune a ciclului menstrual în cinci perioade:

(1) perioada de neliniște și excitație sexuală, începând cu cinci sau șase zile înainte de menstruație și durând trei sau patru zile;

(2) o perioadă de depresie durând două zile, imediat înaintea menstruației;

(3) perioada menstruației, durând trei sau patru zile;

(4) perioada de dureri de cap persistente și de contracții vaginale, durând aproximativ o săptămână după terminarea scurgerii și culminând într-o bruscă și scurtă criză de excitație sexuală;





(5) perioada normală, durând 9 până la 13 zile, în funcție de starea generală de sănătate.

Aceste perioade pot fi descrise mai detaliat după cum urmează:

(1) În timpul primei perioade, a săptămânii de dinaintea menstruației, se manifestă o amplificare a dorinței sexuale și a sensibilității fizice; pot apărea vise erotice.

(2) În timpul celei de-a doua perioade, care corespunde descărcărilor leucoreice ce preced scurgerea menstruală, se manifestă stări de depresie, lene și dispariția dorinței sexuale. Sentimentele de durere și de „nu mă simt bine” devin mai intense. Unele fete devin foarte nervoase în această perioadă.

(3) Perioada menstruației care urmează se poate manifesta cu dureri intolerabile, care încep după declanșarea scurgerii. Fața devine palidă și trasă. Prima și a doua zi a descărcărilor sunt uneori extrem de dureroase; după aceea durerile devin suportabile. În următoarele patru zile, descărcarea continuă în cantități din ce în ce mai mici.

(4) Această perioadă care durează aproximativ o săptămână poate fi caracterizată de prezența durerilor de cap persistente și a contracțiilor vaginului, care urmează menstruației. La nivelul organelor sexuale se manifestă un sentiment de contracție și durere, în timp ce pereții vaginului devin rigizi și contractați, iar vulva devine umflată și dureroasă. În unele cazuri apare o stare de nervozitate și o durere de cap persistentă, ca și cum ar exista un cerc strâns care încinge capul. Durerea poate fi intensă în mijlocul frunții, în zona dintre ochi. Se manifestă o lipsă acută de energie, iar activitatea cerebrală este scăzută. Deseori s-a constatat o lipsă a capacității de concentrare sau de sesizare corectă a detaliilor problemelor.

(5) Perioada anterioară se sfârșește cu o relaxare bruscă, fiind urmată de o perioadă de dorințe sexuale intense, mai puternice decât în timpul primei perioade, acompaniată de tensiunea sistemului nervos. Această excitație sexuală este urmată de o descărcare mucoasă și de „dureri intermenstruale”.

Prin urmare, această clasificare este valabilă pentru femeile care au două descărcări mucoase

regulate pe lună, una în timpul perioadei intermenstruale, înainte de ovulație, și cealaltă în timpul perioadei premenstruale. Descărcările respective pot fi cauzate de excitația sexuală, efortul fizic sau nervos.

S-a observat că excitația sexuală în timpul celor 24 de ore de dinaintea menstruației provoacă o amplificare a descărcării mucoase din timpul perioadei intermenstruale și că, atunci când ea nu are loc, există doar o descărcare slabă.

Mulți cercetători consideră că, la femeile civilizate, există o tendință din ce în ce mai mare ca menstruația să apară o dată la două săptămâni în loc de o dată pe lună. Adeseori, în a 14-a zi a ciclului

menstrual, femeile simt dureri în partea de jos a abdomenului, unde sunt situate ovarele; aceasta este perioada în care se manifestă ovulația. Descărcarea mucoasă din această perioadă poate fi amestecată cu sânge, sau poate fi chiar o hemoragie. Este interesant de notat că acest fenomen, similar procesului menstrual ce urmează la două săptămâni după aceea, este urmat de o perioadă de hiperexcitabilitate sexuală și iritare.

Ellis a declarat că această femeie pe care el a studiat-o, a descoperit că atunci când avea o dietă alimentară bazată pe carne, secrețiile erau mai dureroase și mai abundente cantitativ, dar atunci când a urmat o dietă vegetariană ele au devenit nedureroase și s-au redus gradat până la dispariție, astfel încât hemoragia menstruală practic a dispărut.





Această încetare aproape totală a menstruației în urma trecerii la o dietă vegetariană pare a indica faptul că o cauză de bază a diferitelor simptome patologice observate mai înainte constă într-o alimentație greșită, bazată pe carne, ceea ce provoacă toxemie intestinală și inflamații uterine, care se manifestă prin iritații în zona sexuală, leucoree etc. Femeia a mai observat, de asemenea, că atunci când ducea o viață mai activă, cu ieșiri dese în natură, secrețiile și durerile se reduceau mult, în timp ce atunci când era mai sedentară, acestea deveneau cu mult mai intense.

Argumente care arată caracterul patologic al menstruației

În cartea sa *Problema odihnei femeii în perioada menstruală*, profesorul Mary Jacobi scrie: „Încă din 1805, Roussel declara că menstruația este o criză ce are ca scop eliminarea tendințelor patologice din organism, tendințe care sunt induse de excesele alimentare, obișnuite în societatea actuală.” Hagewisch consideră că menstruația este o boală ereditară, provocată de civilizație. Dr. King a realizat o modificare a doctrinei școlii lui Roussel, susținând că menstruația, departe de a permite eliberarea de condițiile patologice, constituie în sine o stare morbidă, atât de plină de pericole, încât este o dovadă a inactivității funcționale a unor părți ale uterului, care devin astfel susceptibile de atrofie și de scleroză... El spune mai departe că, din moment ce gestația este funcția naturală a uterului adult, în absența acesteia, adică în prezența menstruației, uterul este amenințat cu atrofia, care apare la toate organele a căror funcție a fost în mod nenatural suspendată. Natura nu va păstra un organ nefolositor!

Dr. King nu este singurul care susține că menstruația este un proces aproape patologic. Aran a văzut în reparații periodice a „congestiei” menstruale principalul motiv pentru frecvența atât de



ridicată a bolilor uterine. În același spirit, Courty remarcă faptul că menstruația intervine în mod constant pentru a produce și a agrava disfuncțiile uterine, prin congestia și prin descărcările pe care le induce. Iar Kwich observa: „Afecțiunile inflamatorii cronice ale uterului sunt aproape întotdeauna agravate la fiecare apariție a menstruației sau pot reapărea la câteva zile după ce au fost ameliorate, astfel încât cea mai mare problemă în tratamentul multor cazuri de metrită este congestia menstruală repetată.” Beigel remarcă, de asemenea: „Această apariție ciclică a menstruației și congestia din zona pelvină constituie

o predispoziție pentru dezvoltarea celor mai multe boli din sfera sexuală feminină. În perioada menstruației, uterul se află într-o stare care oferă toate condițiile manifestării metritelor.”

Mary Jacobi scrie: „Mulți cercetători consideră menstruația drept o «infirmiitate», bazându-se în această afirmație în principal pe periodicitatea hemoragiei. «Este o infirmiitate ce re apare în mod constant și care ocupă, în total, cam șapte ani din cei aproximativ treizeci ai vieții femeii adulte, active sexual.» Astfel, una dintre cele mai importante caracteristici ale procesului menstrual, și anume periodicitatea sa, care a fost considerată, inițial, un semn al măririi periodice a vitalității organismului femeii, a ajuns să fie învinuită de reparații constantă a debilității și a oboselii. Diferența dintre aceste puncte de vedere nu constituie o dovadă a faptului că ele sunt eronate.”

Comptey, în *Tratatul bolilor feminine*, menționează menstruația ca primă cauză a frecvenței ridicate a bolilor uterine. Guerin susține că, dintre toate stările considerate ca fiind „fiziologice”, menstruația este cea care seamănă cel mai mult cu o stare de boală și, chiar dacă ea nu poate fi declarată cu certitudine „stare patologică”, este clar că predispoze la boală. Rabuteau remarcă diminuarea semnificativă a aportului de substanțe nutritive la nivelul țesuturilor în timpul menstruației.

Dr. Mary Jacobi a observat că femeile contactează mult mai multe boli în perioada menstruală decât în orice altă perioadă. Tot ea spune: „Menstruația este considerată, în general, punctul slab al femeilor, deoarece le afectează foarte serios energia individuală, exercitând o influență nefastă asupra întregului organism, pe toată perioada vieții adulte... La fiecare patru săptămâni, uterul devine hiperemic într-un asemenea grad, încât aproape întregul organism este cuprins de suferință.” Tuft a declarat menstruația drept „o infirmiitate naturală”.

Geddes și Thompson, în cartea lor



Evoluția sexului, atrăgeau atenția asupra caracterului patologic al menstruației, evidențiat nu numai de durerile care acompaniază în mod frecvent acest proces, dar și de tulburările, atât locale cât și generale, sincrone cu el. Aceiași autori afirmă, cu privire la menstruație: „Deși era considerată un proces fiziologic, este evident acum că ea se situează la limita patologicului, după cum se observă atât din durerile ce o acompaniază atât de frecvent, din disfuncțiile locale și constituționale care apar în legătură directă cu aceasta, cât și din tulburările sistemice și din modificările histologice locale, descărcarea hemoragică fiind doar o manifestare exterioară și un rezultat al acestora.”

Margaret Stephens, în cartea sa *Femeia și căsătoria*, scrie, referitor la menstruație ca proces patologic: „Originea ei este plină de îndoială. Dacă această funcție particulară este necesară sau dacă ea este doar un obicei morbid, contractat și amplificat de-a lungul timpului printr-un mod de viață neadecvat, aceasta este încă o întrebare supusă dezbaterilor. Gravitatea manifestărilor asociate în mod frecvent menstruației arată destul de clar că această condiție este „în afara ordinii naturii”, pentru că o astfel de suferință nu poate fi naturală.”

În cazurile de amenoree (lipsa menstruației), tratamentele emenagoge sunt nefolositoare și dăunătoare; există câteva boli, printre care se numără cloroza, isteria etc., care cauzează amenoreea. Dar, dacă nu este efectul unor astfel de boli, amenoreea prin ea însăși nu constituie o boală, mai ales dacă femeia este sănătoasă. Chiar și atunci când apare ca o consecință a unei debilități constituționale, ea ar trebui privită ca un ajutor puternic pentru revigorarea corpului și nu ar trebui luptat împotriva ei ca împotriva unui dușman periculos.

Din dovezile prezentate aici se desprinde în mod clar faptul că menstruația nu poate fi considerată un proces perfect normal și natural. După dr. Shelton, ea este, dimpotrivă, dovada unei sănătăți șubrede; el a observat că, în cazul acelor femei care și-au recăștigat sănătatea, menstruația a dispărut. În broșura sa *Menstruația—cauze și tratament*, dr. Shelton scrie: „Femeia are



menstruație atunci când nu este sănătoasă. Femeile sănătoase nu au menstruație. Am văzut atâtea însănoșiri ce s-au reflectat în manifestările ciclice lunare și în atât de multe cazuri, încât acum sunt sigur de ceea ce spun.”

Dr. Shelton a dovedit că femeile nu trebuie să aibă o scurgere de sânge lunară pentru a putea da naștere copiilor. S-a dovedit că femeile pot continua viața într-o perfectă sănătate și să dea naștere la mai mulți copii fără să piardă sânge nici măcar o dată în viața lor, și astfel de cazuri sunt foarte multe în literatura medicală. Se spune că, în vremurile de demult, femeile din

India nu aveau menstruație și că priveau menstruația ca pe o crimă. De asemenea, femeile din Insulele Faeroe sunt complet lipsite de menstruație. Călătorii vorbesc despre un ținut din Brazilia, în care menstruația era necunoscută femeilor. Celebrul fiziolog, John Harvey, scria: „Cunosc o femeie care a născut mai mult de zece copii și la care nu a apărut nici o dată menstruația.” Dionis spune despre acest subiect că „unele femei nu pierd sânge niciodată. De exemplu, soția unui valet al regelui mi-a spus, cu șapte sau opt ani în urmă, că ea nu a avut niciodată scurgeri de sânge și că nu știa ce culoare are sângele ei, deoarece nu pierduse nici măcar o picătură din el.”

Laura Calhoun scrie: „Am cunoscut o tânără femeie care era un model superb de frumusețe și de putere și care nu a avut niciodată vreun semn al menstruației în viața ei, cu excepția unor rare perioade în care existau slabe urme de substanță colorată, iar apoi, când s-a căsătorit, deși această condiție nu s-a schimbat, a dat naștere la cinci copii sănătoși și normali.” (*Legile determinării sexuale*)

„În cazul meu—relatează Joan Rachel Walker—îmbunătățirea sănătății a dus la dispariția menstruației și am realizat o muncă fizică și intelectuală susținută în această perioadă, mai mult decât oricând în viață, ceea ce m-a convins că hemoragia periodică a femeilor este nenaturală și că un mod de viață mai natural o va aboli.”

Havelock Ellis consideră că menstruația scade eficiența fizică și mentală a femeii, creându-i un handicap atât de mare, încât este un lucru cert faptul că multe dintre acele femei care au atins un mare succes, ori nu aveau menstruație, ori aveau foarte puțin.





Capitolul 5

CICLICITATEA FUNCȚIONALĂ A ORGANISMULUI FEMEII.
TIPOLOGII FEMININE ASOCIATE PERIOADELOR CICLULUI MENSTRUALRitmul solar și ritmul lunar
reflectate în ființă

Se spune că în vremurile îndepărtate, ritmul sexual al oamenilor era guvernat de către Soare, dar că, odată cu apariția „civilizației”, el a căpătat o periodicitate lunară. Cu alte cuvinte, ciclul menstrual se desfășura, la origini, o singură dată în cursul unui an, el devenind lunar atunci când activitatea sexuală a crescut ca frecvență. Printre eschimoși – conform dr. Cook – activitatea sexuală este întreruptă pe perioada întinericului iernii, în care menstruația lipsește complet, și reapare la venirea primăverii, imediat ce începe „sezonul sexual”. Linneaus a observat la femeile din Laponia că menstruația apare doar o dată pe an, în timpul primăverii. Tărâncile abia prezintă câteva scurgeri, iar Lisfranc a descoperit femei care aveau menstruație o dată la 4 sau la 6 luni, bucurându-se în același timp de o sănătate perfectă.

Este evident că ciclul menstrual lunar curent nu a fost o condiție constantă și că, deși menstruația apare acum lunar la femei, este posibil să fi existat vremuri în care ea apărea doar la intervale semianuale sau anuale. Havelock Ellis a observat că la popoarele primitive, există o exprimare mai puțin frecventă și mai puțin intensă a funcției sexuale, care se rezuma la o manifestare periodică, doar în anumite anotimpuri. Oamenii primitivi, după cum susține Ellis, erau mult mai naturali în comportamentul lor, ducând și o viață mai simplă, față de așa-numiții „oameni civilizați”, al căror mod de viață este mult mai stresant și mai complicat, plin de dogme și de prejudecăți. Tocmai acest lucru, asociat și cu pulsunile sexuale exacerbate de modul artificial de alimentație și de viață, a dus la modificarea frecvenței menstruației la femeile moderne. Legat de influența ritmului lunar asupra vieții oamenilor, aceștia au folosit în trecut și calendarul lunar, pe lângă cel solar cunoscut și folosit în prezent.



Calendarul lunar

În aproape întreaga perioadă creștină a Europei au fost folosite simultan două calendare: calendarul oficial al bisericii, cel Julian (care este un calendar solar folosit și astăzi) și cel neoficial, al oamenilor de rând, care este un calendar lunar. Calendarul lunar avea 13 luni, fiecare având câte 28 de zile, iar aceste 28 de zile ale unei luni erau împărțite în 4 săptămâni de câte 7 zile, fiecare marcând: luna nouă, luna în creștere, luna plină și luna în descreștere.

A fost astfel creat un calendar care era stabilit pe baza calendarului menstrual natural al corpului femeii, în asociere cu fazele lunii. În rândul civilizației Maya din America centrală, fiecare femeie știa că „marele calendar Maya a fost bazat inițial pe ciclul menstrual al femeii”. Galii foloseau aceiași termeni pentru menstruație și calendar: *miosach* și *miosachan*. Sărbătorile zilelor cu lună nouă la vechii latini se numeau *kalende*.

Potrivit unei alte tradiții, calendarul menstrual era numit *Hsiu*, ceea ce înseamnă „casele”. Luna, Zeița Mamă a Pământului, se odihnea în fiecare noapte a lunii lunare într-o casă diferită, din cele 28 de case ale sale.

Orarul de debut al menstruației

Doctorul Jiri Malek, de la clinica de obstetrică și ginecologie a Universității din Praga, a realizat un studiu statistic la 810 femei tinere urmărind momentele (sau orele) de început a 7420 de menstruații ale lor. Rezultatele obținute au demonstrat existența unui ritm diurn de început al menstruației care prezintă un maxim între orele 4 dimineața și miezul zilei (orele 12), și un minim între orele 8 seara și 4 dimineața (vezi Fig.1). S-a constatat, de asemenea, că acest ritm este practic independent de vârsta femeii și de intensitatea durerii care este resimțită în perioada menstruației.

Una din observațiile cele mai importante este aceea că există o relație bine stabilită între durata menstruației și ora din zi sau noapte la care aceasta apare. Astfel, doctorul Malek afirmă că menstruațiile care încep dimineața, între orele 8 și 12, au o durată mai scurtă decât cele care apar în orele după-amiezii.

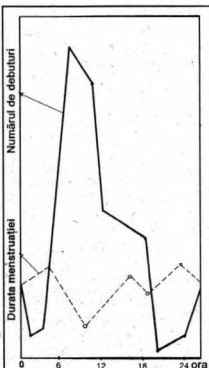


Fig.1 Ritmul zilnic de apariție a 7420 de menstruații la 810 femei tinere (este trasat cu linie continuă). Ciclurile menstruale care încep la ora ce corespunde frecvenței maxime din figură durează mai puțin timp decât celelalte cicluri menstruale (vezi linia punctată).



Descrierea principalelor fenomene fiziologice care sunt asociate ciclului lunar feminin

Pentru descrierea ciclului lunar feminin vom porni de la principalele date existente în fiziologia modernă. Trebuie să precizăm că rostul acestei prezentări este acela de a ne ajuta să înțelegem care este natura reală a ciclicității feminine lunare, în absența procesului menstruației. Analiza atentă a informațiilor existente la ora actuală în medicină ne oferă posibilitatea identificării «evenimentelor-cheie» care au loc în fiziologia ciclului reproducător feminin. Aceste «evenimente-cheie» reprezintă, în realitate, niște puncte de inflexiune de la care evenimentele ulterioare (derularea ulterioară a ciclului lunar) pot fi modificate în sensul amânării sau chiar al suspendării menstruației de către femeia care urmărește în mod consecvent acest lucru.

În primul rând, menționăm că durata obișnuită a ciclului lunar feminin este de 28 de zile, ea corespunzând unei revoluții lunare complete. Luna este astrul cu care femeia se află într-o intimă legătură și ale cărei influențe ea le resimte direct proporțional cu gradul de armonizare a energiei subtile lunare din ființa sa.

În fiziologia modernă, ciclului lunar feminin i se subscriv trei tipuri de sub-cicluri simultane, care sunt intim corelate între ele și care se desfășoară în paralel, într-o strânsă legătură reciprocă, pe perioada celor 28 de zile ale ciclului Lunii. Acestea sunt, în ordine, următoarele:

1. ciclul lunar hormonal;
2. ciclul lunar ovarian;
3. ciclul lunar endometrial.

Ciclul hormonal caracterizează activitatea hormonilor sexuali feminini, ierarhizați pe trei niveluri: 1. nivelul hipotalamic, reprezentat de hormonul de eliberare al gonadotropinei (Gn-RH) și de cel de eliberare a hipotropului (LH-RH); 2. nivelul hipofizar, reprezentat de hormonii hipofizei anterioare și anume: hormonul foliculo-stimulant (FSH) și hormonul luteinizant (LH); 3. nivelul ovarian, reprezentat de hormonii estrogeni (dintre care cel mai important este estradiolul) și de cei progesterativi (dintre care cel mai important este progesteronul).

Variațiile periodice ale ratelor de secreție a hormonilor sexuali feminini fac cu puțință delimitarea anumitor faze succesive care alcătuiesc ciclul lunar feminin. Aceste modificări ritmice se reflectă apoi și la nivelul celorlalte două cicluri – cel ovarian și cel endometrial – unde determină apariția unor manifestări specifice. Fenomenele repetitive cel mai ușor sesizabile (de către femeie) sunt cele asociate ciclului endometrial. Ele au loc simultan cu variațiile secrețiilor hormonale și cu transformările ovariene. În medicina actuală este binecunoscut faptul că ciclul endometrial este alcătuit din trei faze succesive:

1. faza proliferativă sau estrogenă, care începe odată cu sfârșitul sângerei endometrial (sfârșitul menstruației) și care durează aproximativ 11 zile, timp în care mucoasa uterină se reface sub acțiunea estrogenilor, astfel încât, până la ovulație, endometrial proliferază și ajunge la o grosime de 1-3 mm;

2. faza secretorie sau progesterativă, care este rezultatul secreției simultane de estrogeni și progesteron și care durează aproximativ 12 zile, timp în care grosimea endometrial ajunge la 4-6 mm, se dezvoltă vascularizația și se secretă un lichid endometrial bogat în mucus și glicogen, care apare la suprafață, la aproximativ 7 zile după ovulație;

3. faza de descumare sau menstruația propriu-zisă, care durează, în general, aproximativ 5 zile. Dacă ovulul nu este fecundat, cu 2 zile înainte de menstruație secreția de estrogeni și de progesteron scade brusc, grosimea endometrial scade la 65% din valoarea avută, se produce spasmul vascular, urmat de necroză și apoi de procesul de descumare și de eliminare prin flux menstrual a țesuturilor moarte. În aproximativ 48 de ore, endometrial necrozat se elimină prin contracții uterine, împreună cu o cantitate medie de 35 ml de sânge și 40 ml de lichid vâscos.

Descrierea celor trei faze ale ciclului endometrial ne conduce la o primă observație practică importantă: orice metodă practică ce vizează suspendarea menstruației trebuie, în mod necesar, să fie adecvată momentului sau fazei specifice în care se află femeia în cadrul ciclului lunar. Deci, alegerea plantelor și a altor procedee care vor fi folosite pentru armonizarea manifestărilor ciclice lunare în vederea suspendării menstruației trebuie să fie întotdeauna adecvată fazei specifice în care se află femeia în cadrul ciclului său lunar.

Având în vedere acest aspect, vă oferim în continuare o periodizare practică a ciclului lunar



feminin, care să ofere posibilitatea unei cât mai bune și mai exacte alegeri a procedeeelor practice și, în particular, a plantelor în vederea armonizării sistemului reproducător feminin, necesară pentru suspendarea menstruației,

Periodizarea practică a ciclului lunar feminin

Periodizarea pe care o vom oferi în continuare împarte ciclul lunar feminin în 4 intervale. Ea se bazează într-o mare măsură pe cele trei faze ale ciclului endometrial, însă nu este perfect superpozabilă acestora, existând diferențe între o femeie aflată la începutul practicii pentru suspendarea menstruației și una care a reușit deja, măcar să-și amâne menstruația și astfel să mărească distanța dintre două menstruații succesive. Față de periodizarea bazată exclusiv pe ciclul endometrial (alcătuit din 3 faze), cea pe care o vom prezenta în continuare delimitează cea de-a patra perioadă a ciclului lunar de manifestările din prima jumătate a acestui ciclu.

Vom descrie în continuare aceste 4 perioade, indicând în fiecare caz, în paralel, mai întâi care sunt manifestările ciclului hormonal, apoi manifestările specifice ciclului ovarian și, după acestea, manifestările corespunzătoare ciclului endometrial. Pe baza acestor date, care vor fi grupate în mod sistematic, vom putea stabili ulterior cu precizie care sunt criteriile de alegere a plantelor cu virtuți terapeutice care ne vor ajuta să dobândim suspendarea menstruației.

PERIOADA 1

1. La nivelul ciclului hormonal, prima perioadă este caracterizată de o tendință de creștere a nivelului sanguin al hormonilor estrogeni. Rata secreției hormonilor estrogeni nu este încă mare dar tendința de creștere există. Se înregistrează, de asemenea, o ușoară intensificare a secreției hormonului foliculo-stimulant (FSH) și a hormonului luteinizant (LH), necesară pentru inițierea unui nou ciclu, prin declanșarea unui nou proces de creștere foliculară la nivelul ovarelor.

2. La nivelul ciclului ovarian, în prima perioadă se înregistrează începutul procesului de creștere foliculară. Acum are loc prima parte a procesului de maturare foliculară, care se produce ca urmare a ușoarei măriti a concentrației de hormoni hipofizari (FSH și LH). În aceste condiții, un anumit număr de foliculi primordiali (aproximativ 20) încep să crească. Cel doi hormoni (FSH și LH) induc, astfel, creșterea accelerată a celulelor tecale și granulose în

acești foliculi. Foliculii primordiali se transformă gradat, trecând de la stadiul de folicul primar până la stadiul de folicul terțiar.

După aproximativ 7 zile de creștere, survine un moment special în care, dintre cei 20 de foliculi aflați în creștere, se selectează unul singur, care va continua apoi să crească, în timp ce restul vor începe să involueze. Chiar dacă ar putea să pară că acest moment nu are implicații imediate asupra ciclului endometrial și asupra stării endometrului, totuși el este foarte important din punct de vedere practic și, tocmai de aceea, în cele ce urmează, noi îl vom lua în considerare ca fiind punctul de inflexiune (punctul de așa-zisă «graniță») dintre perioadele 1 și 2.

3. La nivelul ciclului endometrial, remarcăm în prima perioadă reepitelizarea suprafeței endometriale, aceasta în cazul în care, înainte de această perioadă, femeia a avut menstruație. Acest proces de reepitelizare se află la început, stratul de celule epiteliale fiind încă subțire și în creștere.

În cazul în care perioada 1 a fost precedată de menstruație, femeia resimte acum o acută nevoie de regenerare vitală, datorată pierderii masive care a avut loc. În cazul în care menstruația nu s-a produs, femeia beneficiază în această perioadă de potențialul vital pe care a reușit să-l mențină și, în plus, remarcă un anumit proces de reîmprospătare interioară, care este, printre altele, datorat manifestărilor hormonale și celor ovariene care au loc atunci și pe care le-am prezentat anterior.

PERIOADA 2

1. La nivelul ciclului hormonal, a doua perioadă este caracterizată de o mărire a secreției de hormoni estrogeni, care, de altfel, chiar atinge nivelul său

maxim în acest interval. Există, de asemenea, și o tendință de creștere a ratei de secreție a progesteronului, secreția de estrogeni fiind, de obicei, mult mai mare decât cea de progesteron.

Tot acum are loc și așa-numitul «salt secretor» preovulator al hormonilor hipofizari, astfel încât nivelul sanguin al FSH crește de aproximativ două ori (cu circa 48 de ore înainte de ovulație), iar cel al LH crește de 6 până la 10 ori (cu un vârf secretor situat la aproximativ 17 ore înainte de ovulație).

2. La nivelul ciclului ovarian continuă procesul de maturare foliculară. Însă, așa cum am precizat deja, dintre foliculii care au început să crească în intervalul anterior, doar unul singur va continua să se dezvolte în această perioadă, restul fiind supuși unui proces de involuție, numit atrezie foliculară.



Este extrem de important să subliniem faptul că studiile medicale au constatat că foliculii supuși degenerării, suferă la un moment dat un fenomen aproape inexplicabil de «topire» a ovulului și a celulelor granulare care-l înconjoară, urmat ulterior de invadarea foliculilor de către țesutul conjunctiv. Putem afirma că această «topire» reprezintă, de fapt, o dovadă clară a proceselor de transmutare care au loc cel mai adesea natural și spontan în ființa femeii, la nivelul ovarelor. În această direcție, tradiția orientală tantrică precizează că o femeie vitală și armonioasă are, în mod firesc, o aptitudine naturală pentru transmutarea potențialului creator în energie (vezi capitolul despre continența sexuală).

Finalul celei de-a doua perioade este marcat de momentul ovulației. Cu puțin timp înainte de ovulație, peretele foliculului matur, care deja iese în afara ovarului, începe să se umfle și o mică porțiune din centrul lui capătă forma unui mamelon. Prin această porțiune numită «stigma» începe, la scurt timp, să se scurgă lichidul din folicul, ca imediat după aceasta, stigma să se rupă, astfel având loc expulzarea conținutului folicular, inclusiv a ovulului.

Perioada a doua este, de cele mai multe ori, corelată cu perioada de maximă fertilitate a femeii.

3. La nivelul ciclului **endometrial**, se remarcă în continuare proliferarea endometriului, acesta ajungând la o grosime de aproximativ 2-3 mm în momentul ovulației. Procesul de proliferare are loc sub influența predominantă a hormonilor estrogeni, secretați în cantitate mare de foliculii veziculari în prima parte a ciclului lunar, aceștia determinând creșterea progresivă a glandelor endometriale și totodată dilatarea vaselor de sânge ale endometriului.

PERIOADA 3

1. La nivelul ciclului **hormonal**, se remarcă în perioada imediat următoare ovulației modificarea preponderenței ratei de secreție a progesteronului în raport cu hormonii estrogeni. Producerea și secreția de progesteron crește în această etapă și atinge valori maxime cu puțin timp înaintea declanșării menstruației. După ovulație, secreția de hormoni estrogeni scade sub nivelul ratei de secreție progestativă, care devine astfel predominantă. Ulterior (la câteva zile după ovulație), secreția de estrogeni începe din nou să înregistreze o



rată de creștere, însă ea nu depășește de obicei rata de secreție progesteronică. Tocmai de aceea, această perioadă este numită, de obicei, faza progestativă.

2. La nivelul **ciclului ovarian**, această perioadă se situează imediat după ovulație. În această perioadă, foliculul rupt devine corp galben (*corpus luteum*), în urma unui proces care este numit luteinizare și care are loc în principal ca urmare a influenței hormonului luteinizant (LH). În general, corpul galben crește în această perioadă până la aproximativ 1,5 cm, atingând acest stadiu de dezvoltare după aproximativ 7 zile de la ovulație, adică foarte aproape de sfârșitul celei de-a treia perioade. În tot acest timp, el îndeplinește o importantă funcție secretorie: secreția hormonilor progestativi. După această perioadă, corpul galben intră într-o fază de involuție.

3. La nivelul **ciclului endometrial**, această perioadă este numită faza secretorie. În această perioadă, glandele endometriale își amplifică sinuozitatea, acumulează substanțe secretorii în celulele epiteliale glandulare, iar glandele secretă cantități mari de lichid endometrial. De asemenea, crește și citoplasma celulelor stomale, iar în aceste celule cresc foarte mult depunerile de lipide și glicogen, în timp ce aflund de sânge către endometru continuă să crească proporțional cu dezvoltarea activității secretorii. În cursul acestei faze, grosimea endometriului aproape se dublează, atingând 5-6 mm. Din punct de vedere practic, în această perioadă femeia se confruntă, de obicei, cu o masivă acumulare de potențial vital și sexual care, dacă nu a fost în prealabil supus unui proces de transformare adecvată, va face dificilă întârzierea sau amânarea menstruației în perioada imediat următoare.





PERIOADA 4

1. La nivelul ciclului hormonal, la începutul perioadei a 4-a se înregistrează de obicei o scădere bruscă, la niveluri foarte scăzute, a ratelor de secreție a hormonilor estrogeni și progesterati. După această scădere bruscă survine de obicei menstruația. Descuamarea mucoasei uterine (care survine la menstruație) corespunde scăderii bruste a concentrației de progesteroni și a hormonilor estrogeni circulanți. În urma studiilor medicale s-a remarcat faptul că persistența unui tip de hormoni ovarieni (estrogeni sau progesteron) împiedică apariția menstruației. Tocmai de aceea, în medicină se consideră că o cauză imediată a declanșării menstruației este scăderea bruscă a ratelor de secreție a hormonilor ovarieni.

2. La nivelul ciclului ovarian, în această perioadă se produce involuția corpului galben, care își pierde funcția secretorie la aproximativ 10-12 zile după ovulație, adică imediat după începutul celei de-a patra perioade, devenind așa-numitul corp alb (*corpus albicans*), fiind înlocuit de țesut conjunctiv în săptămânile următoare.

3. La nivelul ciclului endometrial, în această perioadă se manifestă menstruația propriu-zisă. Ca efect al reducerii subite a progesteronului și a estrogenilor survine o diminuare a proliferării celulelor endometriale, urmată rapid de involuția endometriului, până la aproximativ 65% din grosimea sa anterioară. În timpul celor 24 de ore care preced menstruația, vasele de sânge care irigă endometrul devin spastice și determină apoi începerea necrozării endometriului, zonele hemoragice extinzându-se, într-un interval de 24 până la 36 de ore. Treptat, straturile necrotice externe ale endometriului se desprind de uter până când, la aproximativ 48 de ore de la începutul menstruației, toate straturile superficiale ale endometriului sunt descumate. Țesutul descumut și sângele din cavitatea uterină determină apariția unor contracții uterine care elimină conținutul uterului. Durata menstruației este variabilă, media statistică fiind de 3-5 zile. Micșorarea acestei perioade indică începutul unui proces de armonizare gradată a manifestărilor ciclice feminine.

Descrierea sintetică a celor patru perioade succesive ale ciclului lunar feminin

În urma acestei sistematizări a datelor fiziologice medicale referitoare la ciclul lunar feminin, putem oferi în continuare câte o caracterizare sintetică practică, pentru fiecare dintre cele 4 perioade succesive ale ciclului lunar feminin.

Această caracterizare trebuie să fie făcută însă din perspectiva celor două situații distincte ce pot fi



întâlnite în decursul practicii realizate de către femeie, în vederea suspendării menstruației:

1. ciclul lunar cu menstruație, care se manifestă în cazul femeilor aflate la începutul practicii realizate pentru suspendarea menstruației;

2. ciclul lunar fără menstruație – în cazul femeii care a obținut deja primele rezultate pozitive, reușind (chiar și numai temporar), prin dobândirea unei armonii interioare, să nu mai aibă menstruație lunar.

Descrierea fazelor ciclului lunar corelat cu menstruația

Perioada 1: Este cuprinsă între momentul încetării menstruației și momentul în care, din punct de vedere lăuntric (subiectiv), femeia poate să constate o anumită refacere vitală, cel mai adesea caracterizată drept «o revenire la normal». În funcție de durata menstruației, această perioadă este cuprinsă între 3 și 7 zile, în medie ea fiind de 5 zile.

Perioada 2: Începe după momentul descris anterior ca «revenirea la normal», fiind caracterizată de creșterea apetitului sexual-erotic care culminează, de cele mai multe ori, cu accentuarea pasiunii erotice, deseori corelată cu momentul ovulației. În general, durata acestei perioade este de 7-8 zile.

Perioada 3: Este caracterizată de o tendință de acumulare energetică în plan vital și sexual, corelată cu o ușoară calmare a apetitului sexual, chiar dacă potențialul este acum mai mare decât în fazele precedente. Această perioadă are, în general, 12 zile însă, modificarea duratei menstruației face ca ea să fie mai mare sau mai mică cu câteva zile. În funcție de gradul de armonizare în plan erotic și vital, această perioadă include, în proporție variabilă, semnele și simptomele care alcătuiesc tabloul numit în medicină „sindrom premenstrual”.

Perioada 4: Este perioada în care survine de obicei menstruația și în care sunt incluse și fenomenele care preced declanșarea acesteia. Această perioadă are de obicei o durată de 3 zile, fiind posibil, în unele cazuri, să se prelungească până la 5 zile sau chiar mai mult, atunci când există anumite tulburări ale sistemului reproducător feminin.

Descrierea fazelor ciclului lunar fără menstruație

Perioada 1: În cazul suspendării armonioase a menstruației, femeia se simte reîmprospătată sau, altfel spus, reînnoită vital; spre deosebire de perioada 1 din ciclul lunar cu menstruație, ea trăiește o stare de plenitudine vitală armonioasă (și nu de devitalizare și epuizare), dublată de tendința către ascensiunea naturală spontană a energiei vitale.



Perioada 2: Este o perioadă de efervescentă interioară, care trebuie să fie cât mai bine controlată, mai ales de către femeile care au constatat în timp că au în mod nativ o tendință către exteriorizare, iritabilitate, nervozitate sau chiar mânie. Menținerea unei atitudini moderate și controlul stării de pasionalitate care poate să apară în această perioadă constituie indicii importante pentru armonizare în acest interval.

Perioada 3: Predomină tendințe comportamentale mai calme decât în perioada anterioară. Acum este necesar ca femeia să-și intensifice dinamismul interior, să se angreneze în procese de transmutare și de sublimare, pentru a preîntâmpina tendința oarecum descendentă din perioada 4, în cazul în care energiile se acumulează preponderent în plan vital și sexual. Menționăm însă că, eforturile de transmutare și sublimare a potențialului creator, nu trebuie să se rezume doar la această perioadă, deoarece, dacă ele sunt angrenate exclusiv în acest interval, nu se atinge suspendarea armonioasă a menstruației, ci se obține, cel mult, o oarecare amânare.

Perioada 4: Dacă practica cumulativă anterioară a dus la transmutarea și la sublimarea aproape completă a potențialului creator-sexual, astfel încât menstruația nu se mai declanșează și nici nu mai dă semne că se va produce la scurt timp, atunci perioada 4 este resimțită launtric ca un remarcabil salt spiritual. Femeia experimentează stări sublimе, manifestă o reală plenitudine vitală, afectivă, mentală și spirituală, care în mod spontan tinde să fie fructificată prin trăirea unor stări de transcendere și detașare.

Pentru o femeie care și-a suspendat menstruația, este bine să știe că aceasta i-ar putea reapărea mai ușor în preajma momentului în care unghiul dintre Soare și Lună corespunde cu cel din harta sa natală; atunci femeia respectivă este mai predispusă către procesele de condensare (coagulare), acesta fiind pentru ea de asemenea o perioadă de maximă fertilitate.

Perspectiva tradiției tantrice asupra celor patru perioade

Referitor la ciclul lunar feminin, în tradiția tantrică există indicații extrem de valoroase care prezintă în mod sugestiv perioadele ciclului lunar feminin, pe care le-am descris anterior. Tradiția indică, totodată, principalele atribute ale stărilor ce caracterizează aceste perioade, punându-le în corespondență directă cu anumite ipostaze tradiționale fundamentale ale Mamei Divine Cosmice: «Femeia este privită ca *virgină* (KUMARI) imediat după încetarea menstruației, ca fiind o *tânăra soție* (SARASVATI) în următoarea săptămână de după menstruație,

ca fiind *stăpâna casei* (LAKSHMI) în următoarea săptămână și ca fiind o *doamnă înțeleaptă* (KALI) în ultima săptămână a ciclului menstrual.»

Valoarea practică excepțională a acestui text, de altfel extrem de condensat, constă în faptul că el sintetizează în doar câteva cuvinte o excelentă metodă de recunoaștere a perioadelor care alcătuiesc ciclul lunar feminin.

În conformitate cu acest text, în perioada 1, femeia se simte, analogic vorbind, întocmai unei tinere fete (în limba sanscrită cuvântul KUMARI înseamnă «tânăra fecioară»), starea sa fizică, vitală și mentală fiind supusă unui proces de așa-zisă reînnoire. În perioada a 2-a, starea sa este similară, analogic vorbind, cu starea unei tinere soții (SARASVATI), dornică și aptă pentru angrenarea fuziunii erotice transfiguratoare cu iubitul său. În perioada 3, femeia resimte o stare plină de energizare și de împlinire vitală care corespunde, analogic vorbind, stării unei femei mature («stăpâna casei»), aptă să emane energie și forță benefică în jurul său. În sfârșit, perioada 4 este similară, analogic vorbind, stării unei femei înțelepte care, datorită experienței acumulate, este în măsură să valorifice în sens benefic, superior, condiția în care se află.

În plus, tradiția tantrică precizează că, în perioada a 4-a, femeia stabilește o tainică legătură cu lumile subtile, atunci fiind foarte mult amplificată tendința către transcendență. Tocmai de aceea, cele mai multe dintre tradițiile orientale afirmă despre femeia aflată la menstruație că ea «este dincolo de lumesc» și că «este moartă pentru lume și pentru responsabilitățile acesteia». Predispoziția către transcendență care se manifestă în perioada 4 a ciclului lunar este asociată de obicei cu menstruația, însă, de fapt, ea favorizează punerea femeii în stare de rezonanță cu aspectele subtile superioare cu care prezintă afinități, predispoziție care se manifestă plenar numai dacă menstruația este suspendată. În acest caz, stările mai mult sau mai puțin neplăcute, specifice menstruației





sunt complet înlocuite cu stările sublimе, rafinate, menționate anterior. Mai mult decât atât, această perioadă este guvernată de sfera subtilă de forță a Marii Puteri Cosmice KALI, care facilitează trezirea și amplificarea detașării și care permite accesul în dimensiunile subtile transcendente.

În realitate, textul tantric ascunde aici, în mod tainic, și un secret inițiatice deosebit de profund. El indică, pentru fiecare dintre cele 4 perioade ale ciclului lunar, existența unor caracteristici subtile energetice distincte care se manifestă în ființa femeii, ca urmare a influenței predominante, manifestată succesiv, de câte una dintre cele 4 sfere subtile de forță corespunzătoare celor 4 ipostaze ale Mamei Divine Cosmice, și anume, KUMARI, SARASVATI, LAKSHMI și KALI.

Un alt element important pe care acest text ni-l oferă este durata celor 4 perioade. După cum am precizat, la femeia care are ciclic menstruație, cele 4 perioade au durate relativ diferite; astfel, cel mai adesea menstruația ține aproximativ 3 zile, perioada de regenerare durează aproximativ 5 zile, perioada amplificării pasiunii erotice este de aproximativ 8 zile, și perioada de acumulare a potențialului vital și creator cu durata de aproximativ 12 zile ($3 + 5 + 8 + 12 = 28$). În cazul în care femeia reușește să-și suspende menstruația în urma unei armonizări prealabile a structurii sale individuale, cele 4 perioade nu mai sunt condiționate de procesul menstruației, astfel că manifestările subtil-energetice asociate lor tind să se apropie de o distribuție egală și uniformă, fiecare dintre perioade având o durată de aproximativ 7 zile ($7 + 7 + 7 + 7 = 28$).



Această observație ne ajută să înțelegem că, în realitate, ciclul lunar feminin este intim corelat cu ritmul Lunii. Regăsim astfel explicația unei vechi credințe conform căreia ciclul lunar feminin se desfășoară într-o strânsă corelație cu fazele Lunii.

Raportate la datele fiziologice pe care le-am prezentat deja, putem spune că momentul ovulației este asociat fazei de Lună Plină, în timp ce momentul menstruației este corespunzător fazei de Lună Nouă.

În acest caz, momentul maximului secreției de estrogeni, situat cu aproximativ 2 zile înainte de momentul ovulației, corespunde perfect zilei a 13-a din fazele Lunii, deci cu două zile înainte de Lună Plină. (După cum am mai amintit deja, acest moment, în tradiția tantrică, este asociat predominanței energetice a Marii Puteri Cosmice Tripura Sundari și este considerat ca fiind cel mai favorabil moment din lună pentru angrenarea fuziunilor amoroase cu continentă și iubire.)

Bineînțeles că ritmul lunar individual al femeii și ritmul cosmic al Lunii nu sunt superpozabile din punct de vedere practic, deoarece în stabilirea ritmului subtil secret individual al femeii, un rol foarte important îl are și unghiul dintre Soare și Lună care a existat în momentul nașterii respectivei femei și care imprimă o anumită ritmicitate particulară (individuală) a perioadelor sale de maximă pasionalitate amoroasă. Ritmul subtil individual feminin devine astfel o armonioasă modulare a ritmului cosmic al Lunii care are loc prin intermediul specificului dat de momentul nașterii.

Alte câteva repere utile în determinarea celor patru perioade

Delimitarea celor 4 perioade este extrem de importantă. Realizarea oricărui procedeu practic ce vizează armonizarea manifestărilor ciclice feminine, precum și asocierea – în același scop – a plantelor de leac, trebuie să fie foarte bine adecvate acestor perioade. Oferim în continuare alte indicii utile, pentru o cât mai bună identificare a celor 4 intervale caracteristice, adevărate chei de verificare extrem de eficiente, mai ales pentru începutul practicii individuale ce vizează suspendarea menstruației. Avem în vedere momentele de început, când femeia se poate confrunta cu anumite





manifestări anormale sau chiar dizarmonioase (de exemplu, diverse tulburări sau dezechilibre) care pot genera confuzii în identificarea corectă a perioadelor sau modificări sensibile în ceea ce privește durata fiecărui interval.

Prin urmare, în situația în care descrierea specifică a celor 4 perioade ale ciclului lunar cu menstruație nu este suficient de edificatoare sau nu conduce la delimitarea lor corectă, femeia va porni de la observarea cât mai atentă și lucidă a modificărilor care survin în plan psihic, mental și emoțional în ființa sa. Ea va remarca astfel că, în anumite momente, capătă preponderență, pentru un timp foarte scurt, anumite tendințe lăuntrice care se repetă (adeseori) ciclic, corelate intim cu manifestările corespunzătoare ciclului lunar feminin.

În această direcție, unele experimente și studii științifice recente au constatat că femeile la care secreția de progesteron este scăzută (cele care prezintă deci, un deficit de hormoni progesteronici) în perioada premenstruală, prezintă o accentuată tendință către iritabilitate, tensiune, furie, mânie sau chiar agresivitate, toate acestea indicând o natură predominant ofensivă și chiar explozivă. Situația se datorează unui dezechilibru al raportului dintre estrogeni/progesteron în favoarea hormonilor estrogeni. Această situație determină apariția unui comportament specific excesului de estrogeni. Acest

tip de comportament poate constitui un indiciu valoros pentru identificarea momentului de inflexiune care delimitează perioadele 2 și 3, deoarece, cu puțin timp înainte ovulației, se produce maximumul secreției de hormoni estrogeni. În cazul unei naturi feminine insuficient armonizate, acest maximum este asociat (adeseori) cu o intensă pasionalitate și cu o tendință accentuată către excitabilitate necontrolată sau, în unele cazuri, chiar cu anumite forme de violență. Mai mult decât atât, dacă femeia conștientizează că, din punct de vedere emoțional, este din ce în ce mai tensionată, chiar dacă se află la scurt timp după menstruație, și tensionarea nu se manifestă în mod acut, atunci acesta este indiciul intrării în perioada 2.

Pe de altă parte, statisticile arată că femeile care prezintă în perioada premenstruală un deficit de hormoni estrogeni sunt mult mai influențate de predominanța hormonilor progesteronici, care determină tendința către depresie, melancolie, pesimism, precum și slăbirea aptitudinilor mentale și intelectuale. Aceste stări pot constitui un foarte bun indiciu al intrării în perioada a 3-a, caracterizată de preponderența secreției de hormoni progesteronici.

Aceste observații practice, alături de studii sistematice al comportamentului feminin în perioada premenstruală, au condus la descoperirea existenței anumitor tipologii feminine – tipologii premenstruale – care justifică manifestările diferite ce apar de obicei în această perioadă, cercetările efectuate oferind, în final, și unele indicații de bază în vederea unei cât mai bune armonizări ulterioare. Din considerente de ordin practic vom prezenta în continuare descrierea acestor tipologii.

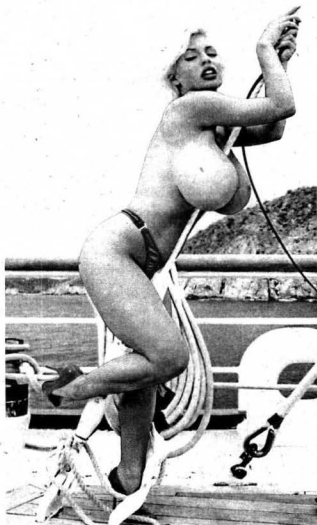
Descrierea celor patru tipologii feminine asociate manifestărilor premenstruale

TIPOLOGIA 1

Primul comportament feminin este caracterizat de un apetit crescut față de dulciuri. Din punct de vedere fiziologic, organismul reacționează imediat și foarte intens la scăderea nivelului de glucoză din sânge, fenomen care survine adeseori în perioada premenstruală. Pentru femeile din această categorie, consumul de dulciuri și de alimente consistente dulci este o necesitate vitală. Astfel, ele vor resimți acut nevoia de dulciuri, datorită hipoglicemiei ce apare cu puțin timp înainte de declanșarea menstruației. Hipoglicemia determină, de asemenea, și apariția unor tulburări specifice (astenia, palpitațiile și migrenele).

TIPOLOGIA 2

Cel de-al doilea tip de comportament este caracterizat de o sensibilitate mărită față de predominanța hormonilor estrogeni în raport cu cei progesteronici. Femeile din această tipologie prezintă hipersensibilitate, intoleranță, irascibilitate, tensiune nervoasă accentuată, chiar agresivitate (adeseori pe fundalul unui psihic caracterizat de o stare accentuată de anxietate). Este important să precizăm că nu secreția predominantă de estrogeni este cauza acestui





tip de comportament, ci deficitul de hormoni progesteronici, care face ca raportul estrogeni/progesteron să prezinte un dezechilibru serios (chiar sever).

TIPOLOGIA 3

Cel de-al treilea tip de comportament este caracterizat de o sensibilitate crescută la predominanța secreției de progesteron. Asemeni situației anterioare, nu este vorba despre o secreție excesivă de progesteron, ci de un dezechilibru serios între secrețiile de progesteron și cele de estrogeni (în realitate, deficit de hormoni estrogeni). Știind că estrogenii sunt direct responsabili de menținerea unei dispoziții preponderent active și de stimulare a funcțiilor mentale, femeile din această categorie prezintă dispoziții sumbre și ezitante, o slăbire a memoriei însoțită de desincronizarea generală dintre intenție și realizare, incapacitate decizională și o accentuată tendință depresivă care determină, la unele dintre ele, tendința de a plânge și de a fi profund deprimată, chiar în cazul unor chestiuni (probleme) extrem de mărunte.

TIPOLOGIA 4

Cel de-al patrulea tip de comportament este caracterizat de o retenție accentuată de lichid la nivelul țesuturilor. Fluctuația ratei de secreție a hormonilor estrogeni cauzează acest fenomen, care, la rândul său, este responsabil de starea de supraponderalitate care tinde să se instaleze. Ca urmare, femeile din această categorie prezintă o creștere corporală relativ bruscă, descrisă în mod subiectiv prin expresia «simt că mai am puțin și îmi plesnește pielea». Simultan apare o tendință accentuată către inactivitate și odihnă excesivă (chiar lene). De obicei, ele pot înregistra, în perioada premenstruală, o acumulare accentuată de lichide (aproximativ 3l).

Importanța practică a cunoașterii celor patru tipologii feminine

Specificul comportamental al acestor tipologii nu se evidențiază doar în perioada premenstruală; în realitate, este vorba despre existența unei afinități rezonatorii a femeilor cu energia subtilă caracteristică fiecăreia dintre cele 4 perioade ale ciclului lunar feminin. De aici putem desprinde câteva concluzii cu caracter practic, și anume:

1. Fiecare femeie trebuie să-și conștientizeze comportamentul precum și starea care survine (de



obicei în mod repetat) în perioada premenstruală, pentru a putea stabili căreia dintre cele 4 tipologii îi aparține.

2. Odată stabilită această tipologie, ea va trebui să urmeze recomandările indicate pentru echilibrarea stării sale în perioada premenstruală.

3. În virtutea corespondenței care există între cele 4 tipologii și cele 4 perioade ale ciclului lunar feminin, ea va trebui să acorde o atenție deosebită acelei perioade a ciclului menstrual care corespunde tipologiei sale, astfel:

Femeile din prima tipologie vor urmări să-și asigure din timp un aport armonios de glucide care să provină din alimente naturale și să aibă în vedere o cât mai bună regenerare vitală, mai ales în perioada 1 a ciclului lor lunar.

Femeile din cea de-a doua tipologie vor evita deficitul de progesteron, acționând din timp prin ingerarea plantelor care stimulează producerea acestui hormon (vezi lista din finalul cărții), administrate din timp, și anume, chiar în perioada a 2-a, când predomină în mod natural secrețiile de hormoni estrogeni.

Femeile din cea de-a treia tipologie vor acționa prin intermediul terapiei indicate în perioada premenstruală, adăugând plante estrogenice, stimulente și euforizante, administrate chiar în perioada 3.

Femeile din cea de-a 4 tipologie vor folosi în mod frecvent plante cu proprietăți diuretice, cum sunt coada calului, mătasea de porumb, rădăcina de pir sau cozile de cireșe.

4. În funcție de tipologia feminină individuală, vor fi alese apoi plantele adecvate tipologiei, care vor fi atunci folosite în mod corespunzător, în funcție de perioada pentru care sunt indicate, așa cum vom preciza în lista din capitolul despre fitoterapie.





Capitolul 6 LEUCOREEA ȘI MENSTRUATIA

Leucoreea (sau secrețiile mucoase persistente din organele genitale feminine) nu a fost niciodată subiectul atenției pe care o merită. Dr. F. Schroyer, autorul cărții *Bolile femeilor*, a studiat foarte mult această boală, urmărind tratamentul și vindecarea sa prin dietă. El este de părere că leucoreea își are originea într-o dietă necorespunzătoare, bogată în proteine, în special de origine animală, deoarece mucusul eliminat provine din proteine. Pentru vindecare, el recomandă o dietă alcalină (deci săracă în proteine), compusă în mare parte din fructe, legume crude și cartofi fierți sau copti. El recomandă, în mod special, consumul unei cantități apreciabile de morcovi cruzi, care diminuează leucoreea și menstruația, eliminând inclusiv disfuncțiile asociate ei. Astfel, Schroyer a înregistrat cazuri în care, această dietă a scăzut considerabil afecțiunile patologice ale aparatului genital și a redus la jumătate cazurile de tumori canceroase.

Pe de altă parte, dr. Schroyer pretinde că leucoreea este o inflamație catarală a mucoasei tractului genital feminin, cauzată în primul rând de constipație și de autointoxicația rezultată din aceasta, și că remediul fundamental a ei este adoptarea unei diete vegetariene. Nu numai leucoreea, ci și alte stări inflamatorii ale endometriului și cervicului – spune el – pot fi cauzate de starea necorespunzătoare a colonului, ele putând fi eliminate prin modificarea florei intestinale în urma evitării consumului de proteine animale (carne, ouă etc.)

El recomandă femeilor ce suferă de această boală, consumul abundent de salate vegetale crude, dar mai ales de morcovi cruzi care, datorită conținutului lor de carbohidrați, sunt deosebit de eficienți în tratamentul constipației și al autointoxicației. Pentru eliminarea inflamațiilor uterine, dieta trebuie să fie cât mai alcalină și să conțină cartofi fierți în loc de pâine, care să fie consumați împreună cu salate de legume crude. „Leucoreea este patologică și nu poate fi vindecată doar prin băi locale – scrie el. Ea este cauzată de germeni patogeni ce își au probabil originea în intestine, ceea ce determină condiția catarică a mucoasei cervicale și uterine.”

Ehret, în cartea sa *Dieta lipsită de mucus*, subliniază că principala cauză a secrețiilor excesive a mucoasei genitale, la ambele sexe, este consumul de alimente „formatoare de mucus”, în care include

carnea, ouăle, precum și alte alimente bogate în proteine și formatoare de acizi. El pretinde că, prin dieta alcalină „lipsită de mucus” (bazată pe legume și fructe), aceste secreții dispar. În *Jurnalul Asociației Americane a Medicilor* a apărut un articol despre cercetările unui medic german, care susține că leucoreea poate fi vindecată complet printr-o dietă slabă în proteine.

Dr. John Harvey Kellogg a făcut și el observații similare asupra metodei de eliminare a acestei boli prin consumul de fructe crude și printr-o dietă vegetariană, raportând chiar cazuri în care leucoreea a fost complet vindecată prin schimbarea dietei. În lucrarea sa *Dieta în cazurile de leucoreea*, el afirmă: „Această tulburare, cea mai comună printre problemele feminine, este fără îndoială influențată de dietă. Mii de femei suferinde în mod constant de descărcări vaginale nu au urmărit să facă ceva, datorită credinței că, de vreme ce aceste descărcări sunt atât de comune, ele au consecințe minore, cu excepția inconvenientului manifestării lor. Adevărul este că toate descărcările de acest fel sunt datorate unei inflamații. Sursa este, în cele mai multe cazuri, colonul, de unde provin diferiți germeni. În cercetările realizate, s-a observat că, în aproape toate cazurile de leucoreea, există o constipație aproape cronică... Tratamentele locale pentru vindecarea leucoreei vor avea doar un succes temporar, pentru că, atâta timp cât există constipația, există și toxemia de origine intestinală. Prin modificarea florei intestinale, prin antrenarea intestinelor în evacuarea lor de una sau chiar două ori pe zi, și în plus prin aplicarea măsurilor locale de igienă corespunzătoare, descărcările mucoase pot fi făcute să dispară foarte repede.”

Termenul de „menstruație” se referă de fapt numai la sângerea propriu-zisă, ci și la scurgerile și secrețiile mucoase care preced, acompaniază și urmează hemoragia. Dalton descrie aceste manifestări astfel: „Când menstruația așteptată este pe cale să înceapă, femeia este afectată de un anumit grad de disconfort, de o senzație de greutate în zona pelviană și, mai mult sau mai puțin, de o tendință de a evita societatea. Aceste simptome sunt în unele cazuri abia perceptibile, în altele însă ele provoacă adevărate probleme. În curând, începe să se manifeste o descărcare abundentă a mucoasei vaginale, care devine gălbuie sau maronie, prin amestecarea cu o anumită





cantitate de sânge; aproximativ în a doua sau a treia zi, descărcarea aproape că seamănă cu sângele pur. Senzațiile neplăcute care se manifestau la început puternic, încep acum să diminueze, iar scurgerea, după ce continuă o anumită perioadă, începe să devină din ce în ce mai superficială. Culoarea ei se schimbă de la un roșu pur la maroniu sau ruginiu, până când, în cele din urmă, dispare cu totul și femeia revine la starea sa obișnuită."

În general, gravitatea simptomelor menstruale este corelată cu intensitatea descărcărilor mucoase. Există mai mulți factori care arată că debilitatea produsă de menstruația normală nu se datorează numai pierderii de sânge prin hemoragie, cât mai ales pierderii de elemente vitale esențiale și de hormoni sexuali prin descărcările mucoase. Dintre acești factori amintim:

(1) simptomele sunt mai accentuate înainte de apariția vrunei scurgeri de sânge și anume în perioada în care descărcările leucoreice premenstruale ating un maxim;

(2) pe măsură ce descărcările mucoase se reduc și hemoragia se mărește, aceste simptome (în special cele legate de creier și de sistemul nervos - pentru că lecitina sau fosforul organic, pierdute prin descărcarea mucoasă sunt o adevărată hrană a creierului și a nervilor) se diminuează ca manifestare, iar atunci când scurgerea constă doar din sânge, ele se reduc în mod apreciabil;

(3) simptome similare celor din timpul menstruației apar și în alte circumstanțe, de exemplu, în descărcări mucoase din vagin (leucoree, lohii, orgasme sexuale cu descărcarea potențialului sexual etc.)

Leucoreea este un fenomen des întâlnit la femei și este amplificată de stimularea sexuală necontrolată, fiind mult mai frecventă la femeile căsătorite sau care au relații sexuale fără continență decât la cele care sunt abstinerente sau practică amorul cu continență. Pe de altă parte, ea pare să aibă un caracter de generalitate în rândurile femeilor din mediul urban, astfel încât unii medici au fost tentați la un moment



dat să o considere drept un fenomen normal. Cei mai mulți ginecologi înclină s-o declare, însă, de natură patologică, de vreme ce recomandarea unei diete și a normelor de igienă corespunzătoare (pentru a elimina constipația și auto-intoxicația - care sunt cauzele reale ale bolii) determină dispariția ei. Cele mai importante obiective în tratamentul leucoreei sunt evitarea proteinelor animale și evitarea pierderii potențialului sexual prin orgasme cu descărcare (în cadrul fuziunilor amoroase fără continență - vezi capitolul despre continența sexuală).

Consistența descărcărilor leucoreice variază de la cea subțire și apoasă, până la cea albă și albușului de ou. Culoarea

variază și ea, de la incolor până la alb, în unele cazuri înregistrându-se chiar și nuanțe de gălbui, verzui, maro sau roșcat. Cantitativ, descărcarea poate să fie mică, aproape insesizabilă la nivelul organelor genitale externe sau poate fi o curgere continuă ce necesită folosirea unei lenjerii corespunzătoare. O descărcare medie poate fi deranjantă datorită acțiunii sale iritante. O scurgere accentuată, care indică o stare inflamatorie gravă, este extrem de debilizantă pentru sistemul nervos, datorită pierderii masive de lecitină, și poate duce la dureri puternice în timpul menstruației. La rândul ei, mucoasa genitală este mai mult sau mai puțin afectată și inflamată.

Faptul că leucoreea poate fi tratată prin intermediul dietei este admis acum de un număr tot mai mare de ginecologi, inclusiv de dr. F. Schroyer, autorul cărții *Bolile femeilor*, carte în care un loc important ca valoare terapeutică îl are dieta vegetariană săracă în proteine. El susține foarte puternic această dietă, atât



pentru diminuarea și eliminarea leucoreei și a scurgerilor menstruale, cât și pentru eliminarea efectelor lor patologice, inclusiv a dezvoltărilor morbide ale uterului. În lucrarea sa, Schroyer a consemnat multe cazuri în care o dietă bazată pe fructe și legume a redus serios dezvoltarea patologică, cauzatoare de tumori canceroase, la nivelul aparatului genital feminin. Medicul condamnă consumul produselor din făină albă și a celor care conțin zahăr rafinat: „...făina albă și zahărul rafinat sunt adevărați producători de otrăvuri. Nu poate fi nici o îndoială că alimentele rafinate sunt, într-un anumit grad, responsabile de producerea cancerului.” În opinia sa, aceste alimente provoacă inflamația mucoasei uterine ce se manifestă prin leucoree, boală care dispare odată cu introducerea unei diete alcaline și cu evitarea descărcării potențialului sexual. (El recomandă abținerea de la contacte sexuale, dar noi sugerăm și abordarea continenței sexuale - n.n.).

Fluidele pierdute prin leucoree sunt compuse din substanțe vitale de o înaltă valoare fiziologică, a căror analiză chimică arată conținutul lor în fosfolipide (lecitina), calciu fosforic, clorură de sodiu, lactați alcalini, bicarbonat de sodiu, clorură de potasiu,



colesterol, albumină și mucină. Simon, în cartea sa *Chimia animală*, afirmă despre corpusculii mucoși prezenți în descărcările leucoreice că ei au un rol important în formarea sângelui, fapt care ar explica de ce leucoreea duce atât de des la anemie.

Scrind despre constipație ca fiind principala cauză a leucoreei, Ludovici, în cartea sa *Bărbatul: un acuzat*, spune: „Constipația este ea însăși o manifestare malefică. Ea coboară starea de spirit, amplifică problemele nervoase, scade energia ființei și împiedică somnul normal. De asemenea, acționează ca o otrăvă asupra globulelor roșii din sânge și le reduce numărul, ducând

la apariția anemiei. Dar asta nu e totul, deoarece constipația este întotdeauna o afecțiune a colonului descendent și a sigmoidului, fiind corelată cu o pierdere generală a tonusului acestui organ. Gravitatea acestei stări la femei nu trebuie să fie subevaluată, deoarece organele învecinate colonului, mai ales aparatul genital, sunt importante și chiar vitale... Cât de mult timp îi ia unui colon infectat și aton pentru a afecta organele vecine este imposibil de spus, dar starea sa patologică se poate întinde de la locul său de origine către alte părți, în special când anemia reduce puterea de rezistență a organismului; problemele care apar în astfel de cazuri sunt întotdeauna dintre cele mai grave. Foarte repede, dacă nu este deja prezentă, își face apariția cea mai insidioasă dintre bolile femeilor, leucoreea, formând astfel un cerc vicios din care este destul de dificil de ieșit... Consecințele și simptomele acestei boli sunt pe cât de puternice pe atât de ignorate, astfel încât este imperativ necesar să se vorbească foarte deschis despre acest subiect. Pentru început, să spunem că leucoreea – cea mai regretabilă și mai neglijată dintre bolile ascunse de care suferă femeile – este o afecțiune mult mai peridă decât admit medicii sau ginecologii. Faptul că Albutt, în cartea sa *Practica medicală din secolul XX*, alocă doar un paragraf de aproximativ 15 rânduri pentru subiectul leucoreei la fete, arată încă o dată câtă considerație acordă lumea medicală acestei probleme.

Leucoreea determină o pierdere importantă a vitalității. După cum am mai spus, ea se manifestă cel mai adesea împreună cu binecunoscuta constipație. Conexiunea intimă între leucoree și starea colonului este, de aceea, indiscutabilă și arată grija cu care trebuie tratate tinerele fete. Persistentă și supărătoare, leucoreea este cauza nu numai a mai mult de trei sferturi dintre neregularitățile, durerile și indispozițiile periodice ale fetelor, dar și cauza depresiei și a degenerării lor. Ea epuizează organismul și are o acțiune sterilizantă.”





Capitolul 7

POATE FI REDUSĂ MENSTRUATIA CU AJUTORUL DIETEI?

Dieta și ciclul estrual al mamiferelor

Cercetările în domeniul nutriționismului au demonstrat, în cele din urmă, că există o relație directă între tipul de dietă și activitatea funcțională a organelor reproducătoare ale femeii. Experimentele făcute asupra animalelor au dovedit în mod repetat că o deficiență a vitaminei A duce la dispariția ovulației, ceea ce înseamnă încetarea ciclului estrual, rezultând sterilitatea. De asemenea, Evans și Bishop de la Universitatea din California au descoperit că o deficiență a vitaminei E în dietă duce la un alt tip de sterilitate, caracterizată de moartea fătului. În ambele cazuri, o modificare esențială în funcționarea ciclică a organelor reproducătoare feminine a fost provocată prin influențarea dietei. În *Studii asupra bolilor de deficiență*, McCarrison arată că deficiența vitaminei B duce la atrofia glandelor sexuale. În toate cazurile pe care le-am menționat, s-a produs o modificare în funcționarea organelor reproducătoare, manifestându-se prin dispariția ciclului estrual animal care corespunde cu ciclul menstrual la femeie.

Prof. Evans (în lucrarea *Jurnalul de cercetări în domeniul metabolismului*) a realizat o serie de experiențe pe animale, care au arătat că prin dietă pot fi produse modificări marcante ale apariției ciclului estrual. El a descoperit, de exemplu, că reducând cantitatea de proteine, se întârzie apariția primului estru și se prelungește perioada dintre două apariții succesive. El a mai observat, de asemenea, că diminuarea numărului calorilor din alimentație provoacă același efect, dar mai puțin marcant. Dacă se reduce mai mult cantitatea de hrană, efectul este și mai puternic, ajungându-se la un punct în care activitatea organelor reproducătoare încetează, deși animalul poate continua să trăiască în mod normal. Papanicolau și Stockhart de la Institutul Rockefeller au făcut observații similare în legătură cu modificările



ritmului estrual al porcilor de Guineea, ca urmare a subalimentării lor. Ei au descoperit că o dietă cu morcovi prelungește intervalul dintre perioadele succesive, iar subalimentația în timpul primelor 7 zile ale perioadei estruale face ca următorul estru să dureze doar o zi sau două, în timp ce subalimentația în timpul ultimei perioade duce la o întârziere de aproape 7 zile a apariției ciclului următor. Aceste experimente asupra animalelor au evidențiat faptul că estrul animalelor sălbatice este mai redus decât al acelor care suferă influențele hrănirii artificiale și excesive în condițiile domesticirii.

Cifrele concrete obținute și din experimentele asupra șobolanilor realizate de Macomber, au arătat că, atunci când șobolanul adult primea o dietă care conținea 2,4 grame proteine,

2,4 grame grăsimi și 6,72 grame hidrocarburi (un total de 59 calorii), reproducerea era normală, dar când dieta a fost redusă cu 33%, adică la 1,6 grame proteine, 1,6 grame grăsimi și 4,48 hidrocarburi (un total de 39,7 calorii), reproducerea s-a întrerupt până când dieta a fost readusă la normal, deși greutatea și energia animalelor a rămas neschimbată. Macomber a concluzionat:





„Luând în considerare toate dovezile experimentale asupra animalelor, se pare că și asupra omului restricționarea dietei într-un fel sau altul poate avea efecte foarte profunde asupra activității reproducătoare în general.” (*Dieta în sterilitate, din Jurnalul asociației americane a medicilor*).

Observațiile de mai sus sunt explicate ca fiind datorate faptului că marele folicul ovarian de Graaf este mai afectat de dietă în ultimele stadii ale dezvoltării sale decât micul folicul ovarian primar. Lipsa hranei îi întârzie dezvoltarea, în timp ce supraalimentația îi determină creșterea și eliminarea prematură; în primul caz, estrul apare mai târziu, în timp ce în al doilea caz, el apare mai devreme.

În mod similar, supraalimentația la femeie produce descărcarea menstruală. De aceea, este evident că o dietă slabă în proteine va preveni ruptura foliculară prin formarea doar a unei mici cantități de lichid folicular; iar aceasta va însemna absența menstruației.

Animalele nedomesticite nu au menstruație, dar ele au sezoane de împerechere periodice cunoscute ca rut, călduri sau estru, care de obicei pot apărea o dată sau de două ori pe an, primăvara și toamna, iar de cele mai multe ori numai primăvara. În condițiile „domesticirii sau captivității, aceste perioade de exacerbare a activității sexuale devin mult mai frecvente, iar congestia genitală ce le însoțește devine mai intensă, până când se manifestă sub forma unei hemoragii menstruale. Cei mai mulți observatori acceptă acum faptul că menstruația animalelor domestice este cauzată de hrana pe care o primesc de la om. Whiltshire, în cartea sa *Despre fiziologia comparată a menstruației*, susține că animalul, cu cât este mai domesticit, cu atât mai abundentă va fi scurgerea sa estuală. În condițiile naturale, ea constă doar în mucus, dar în condițiile domesticirii ea devine amestecată cu sânge și, de multe ori, se transformă într-o hemoragie. Cu alte cuvinte, după ce animalul care nu menstruează este capturat, pro-estru se transformă într-o scurgere de sânge, ca un rezultat al hrănirii nenaturale și al condițiilor artificiale de viață; așa se petrec lucrurile în cazul cailor, vacilor, oilor, urșilor, porcilor, pisicilor, iepurilor, câinilor și maimuțelor - când sunt hrănite de către om.

Toți observatorii sunt de acord că alimentația nenaturală și condițiile artificiale de viață sunt cauzele principale ale menstruației frecvente și abundente a animalelor. Există dovezi care arată că, în condiții naturale, animalele nu menstruează deloc, ciclul estual fiind unul complet lipsit de hemoragie.



Controlul prin dietă asupra menstruației

Cunoștințele despre relația dintre alimentație și menstruație par a fi universale printre rasele primitive ale umanității, motiv pentru care femeile lor urmau un regim dietetic strict în timpul menstruației, excluzând acele alimente despre care se știa că amplifică scurgerea. Printre alimentele interzise erau alimentele de origine animală, în special carnea; de aceea, la multe triburi, femeia nu avea voie să mănânce carne, deoarece știa că mărește cantitatea scurgerii sanguine. Femeile din Kaffir nu au voie să bea lapte în timpul menstruației, în timp ce în America de Sud, în Orinoco, femeile indiene sunt obligate să postească în timpul fiecărei menstruații.

Aceste restricții în alimentație pot fi mai bine înțelese atunci când cunoaștem atitudinea pe care oamenii primitivi o aveau față de menstruație. În ochii lor, procesul menstrual era un proces nesănătos, mai ales pentru femeia respectivă, dar neplăcut și pentru ceilalți cu care ea interacționa; de aceea, ei încercau





să îl reducă cantitativ prin odihnă și restricții de dietă, eliminând acele alimente care sunt susceptibile să amplifice scurgerea.

Experimentele asupra animalelor și observațiile clinice asupra ființelor umane au stabilit faptul că ciclul menstrual al femeii este în mare măsură influențat de către dietă, în special de cantitatea de proteine consumată. Am citat din observațiile prof. Evans de la Universitatea din California privind efectele reducerii proteinelor, asupra întârzierii apariției următoarei perioade estruale, în cazul animalelor; de asemenea, atunci când cantitatea de proteine consumată este redusă suficient de mult, aceasta provoacă stoparea activității aparatului reproducător, ducând la o totală dispariție a estrului.

Efecte similare au fost observate și la femei. Gaspard relatează că în timpul foametei severe care a existat în Franța în 1817, multe femei au observat dispariția menstruelor, iar numărul de concepții în această perioadă a fost mult redus. Rubner, în raportul său despre subnutriția din Germania, în timpul blocadei din primul război mondial, a afirmat că rația redusă care se distribuia (conținând numai 31 grame de proteine) a dus la dispariția menstruației la multe femei și, de asemenea, la o scădere a natalității. Efectul unor astfel de restricții dietetice în reducerea și chiar dispariția menstruației este demonstrat și de observațiile lui Strickel, care a descoperit că în anul 1917, la Clinica de caritate pentru femei din Berlin, cazurile de amenoree (încetare a menstruației) au fost de șapte ori mai frecvente decât înainte de război. În timpul ultimei părți a războiului, așa cum am mai arătat anterior, germanii s-au referit alarmați la



„amenoreea de război”, datorită creșterii numărului acestor cazuri. Holmberg a observat că în timp ce înainte de război, în anul 1912, la 1356 de paciente consultate au existat 12 cazuri de amenoree de origine necunoscută, deci 0,9%; în 1917 a existat o creștere la 5%, iar în 1918 la 9%. Dar imediat după oprirea războiului, odată cu întoarcerea bărbaților de pe front, numărul acestor cazuri a scăzut brusc la 1,7%. Amenoreea și sterilitatea femeilor din Europa Centrală în timpul războiului a fost atribuită de către medicii germani unei „alimentații deficiente, subnutriției, eforturilor fizice, ca rezultat al muncilor grele, condițiilor vitrege de trai (frig și umezeală) și celibatului forțat.”

Prof. Mc Lester, în cartea sa *Nutriția și dieta în caz de sănătate și de boală*, scrie asupra acestui subiect: „Funcția sexuală este influențată substanțial de către dietă. S-au realizat experimente în care unor bărbați li s-au administrat rații alimentare reduse și s-a observat, mai ales atunci când cantitatea de proteine a fost redusă, o diminuare marcantă a libidoului. În timpul perioadei de război, în Germania, Rubner a observat că rezervele limitate de alimente au fost responsabile nu numai de diminuarea libidoului bărbaților, cât și de amenoreea femeilor.”

Dr. F. Benedict a supus un grup de 24 de studenți bărbați unei diete reduse, sărace în proteine, timp de 4 luni, și a observat dispariția poluțiilor nocturne în aproape toate cazurile, pe întreaga durată a acestor perioade, acestea reapărând imediat după revenirea la dieta bogată în proteine. De vreme ce poluțiile nocturne sunt considerate, dintr-un anumit punct de vedere, similare menstruației feminine, acest

experiment ar indica faptul că o dietă redusă în proteine ar putea duce la încetarea menstruației.

Există dovezi că o dietă bazată pe carne tinde să producă degenerare uterină. Dr. Harry Campbell din Anglia, a publicat rezultatul unei serii de experimente cu șobolani sălbatici, în care a dovedit că folosirea preponderentă a cărnii este o cauză importantă a modificărilor în mucoasa uterină, ducând la schimbări patologice și la sterilitate. Din observațiile sale, Campbell declară următoarele:

„1. Folosirea unei diete bazată preponderent pe carne induce în majoritatea cazurilor o modificare în structura mucoasei uterine. Această modificare constă în diminuarea



numărului de celule mari ale țesutului conjunctiv, care par a fi constituenți importanți într-o mucoasă ce este fiziologic activă."

"2. Modificarea structurii este mult mai severă la animalele hrănite încă de la înțarcare exclusiv cu carne de bovine. La astfel de animale, dezvoltarea uterului este cea mai afectată."

"3. Această schimbare structurală este asociată cu sterilitatea. Chalmers Watson, a subliniat că o dietă bazată exclusiv pe carne, dacă este folosită chiar din momentul înțarcatului, duce aproape întotdeauna la sterilitate. Cercetările curente arată că sterilitatea este probabil datorată anomaliilor structurale și de dezvoltare ale uterului, induse de dieta ce conține carne. S-a demonstrat că în Anglia, creșterea consumului de carne pe cap de locuitor în anumite perioade a fost corelată cu o scădere foarte mare a natalității."

lată și câteva relatări care certifică importanța majoră a dietei în reducerea cantității scurgerii menstruale.

Astfel, un bărbat din Anglia relatează: „Despre acest subiect vreau să declar că soția mea depășește gradat această slăbiciune (menstruația), urmând o dietă vegetariană, iar acum sângerarea durează de obicei o singură zi, apărând doar superficial, fără alte tulburări. Ce diferență față de starea de suferință a acestei condiții care dura patru sau cinci zile, și în care îi era și frică să-și spele corpul până nu înceta scurgerea! O, câtă ignoranță! Soția mea s-a hrănit cu mâncare negătită timp de aproape 3 ani și, bineînțeles, scurgerea menstruală a încetat, iar relațiile noastre amoroase s-au îmbunătățit.” (A.M. - Anglia)

Unele femei care au reușit să își suspende menstruația prin schimbarea dietei, credeau că această eliminare a hemoragiei este un pericol pentru sănătatea lor. Iată relatarea unei astfel de femei: „În luna septembrie a anului trecut am început să mă hrănesc cu fructe crude și din noiembrie mi-a dispărut menstruația. Aceasta este în legătură cu schimbarea dietei sau este o problemă gravă ce trebuie remediată?” (L.M. - California)

O altă femeie a experimentat aceeași stare. Crezând, datorită informațiilor medicale cunoscute, că aceasta este o stare periculoasă, ea a consultat un medic naturist, care i-a spus că „nu este cazul să se alarmeze - natura are grijă de totul”. După ce a primit acest răspuns ea a scris: „Atunci m-am gândit: „Ce afirmație ciudată din partea



unui doctor! Dar acum înțeleg datorită învățăturilor dumneavoastră.” (E.C., Kansas City)

Metoda alimentară a reducerii menstruației a avut rezultate mult mai bune la femeile singure, abstinente sau la cele care fuzionează amoros practicând continența sexuală, decât la femeile care duc o viață sexuală intensă și necontrolată, care angrenează relații amoroase superficiale și lipsită de iubire, fără practicarea continenței sexuale. „Această viață sexuală haotică, fără angrenarea continenței sexuale, va provoca menstruația indiferent de dietă, deoarece pierderea potențialului care apare la nivel subtil, datorită descărcării energetice din timpul actului amoros, va direcționa

energiile femeii spre în jos, ceea ce la nivel fizic va produce o dilatare a uterului și o fragilizare a capilarelor acestuia; de aceea, aceste capilare, în timpul următoarelor perioade de creștere a presiunii sanguine și de apariție a hiperemiei





pelviene, la două săptămâni după ovulație, nu vor mai rezista presiunii mărite a sângelui din ele; rezultatul va fi provocarea hemoragiei menstruale. De aceea, dacă femeia prezintă hiperemii pelviene frecvente, datorate emoțiilor erotice intense provocate de contactele sexuale realizate fără continență, ea va prezenta menstruații în ciuda dietei sale. Din acest motiv, călugărițele, care în plus sunt și vegetariene, au menstruații foarte superficiale și scurte, în timp ce prostituatele suferă hemoragii profunde pe aproape întreaga durată a vieții lor. Aceasta indică faptul că factorul sexual este mai important decât cel alimentar, în provocarea menstruației.

În legătură cu faptul că modul nenatural de viață și alimentație al femeii civilizate este cauza principală a hemoragiei menstruale excesive, Dr. Kisch, în cartea sa *Viața Sexuală a Femeii*, scrie: „Cantitatea de sânge pierdută și durata scurgerii sunt mai mici în cazul femeilor sănătoase și puternice, care duc o viață activă și ordonată (mai ales în cazul femeilor de la țară), decât în cazul femeilor ce duc o viață sedentară, a căror dietă este abundentă, și care sunt obișnuite cu o existență luxuriantă și plină de excitații. De exemplu, în cazul călugărițelor, cantitatea scurgerii menstruale diminuează gradat, la puțin timp după retragerea lor din societate. În cele din urmă, scurgerea devine extrem de redusă și durează doar o singură zi.” Dr. Kissam, în cartea sa *Funcțiile uterului*, exprimă aceeași idee, formulată astfel: „Fetele înfloritoare de la țară, cu fața roză, obișnuite cu o viață activă, muncind într-un mediu pastoral, și al căror sistem sanguin este puternic, au o menstruație foarte slabă; în timp ce frumoasele



modele, a căror sănătate este risipită prin repetatele petreceri de noapte, și ai căror obraji ofiliți sunt precum albul crinilor, anticipează cu groază apariția catameniei, care de multe ori, datorită abundenței și duratei lungi, se dovedește catastrofală, prin inducerea isteriilor și a altor probleme nervoase care slăbesc organismul, iar miile de boli pe care le poate contacta ființa umană doar atât așteaptă... La aceste ființe firave, ale căror obiceiuri de viață sunt mult mai sedentare și mai luxuriante, descărcările devin atât de mari și durează atât de mult (sau sunt neregulate și apar foarte des) încât duc la o devitalizare și mai gravă a lor.

De aceea, pentru eliminarea hemoragiei menstruale, o femeie trebuie atât să urmeze o dietă strictă, redusă în proteine, cât și să aibă o viață sexuală bazată pe continență, imbinată cu o viață afectivă armonioasă, în care să angreneze utilizarea creatoare a potențialului sexual al ființei sale, prin transmutare și sublimare, către structurile subtile elevate ale ființei sale. Ea trebuie să fie fericită și împlinită, să elimine stresul și oboseala, să iasă cât mai des cu puțință în natură.

În cazul femeilor căsătorite, este chiar indicat să se doarmă în paturi separate, sau mai bine, în dormitoare separate, dacă femeia dorește să mențină o relație cât mai armonioasă cu soțul ei, cât și pentru a preveni blazarea și banalizarea relației dintre ei. Astfel, în momentul când cei doi vor fuziona amoros, realizând continența sexuală, o vor face plini de iubire și de transfigurare unul față de celălalt, iar starea de împlinire care va apărea în urma unor astfel de relații amoroase, de lungă durată, în care femeia se va bucura de orgasme succesive, va face ca, în timp, potențialul amoros să se transforme în energie, care va hrăni structurile elevate ale ființei; astfel menstruația va dispărea.





Dr. George Starr White, autorul cărții *Emanciparea femeii*, în care el susține că menstruația este nenaturală și patologică și că el a vindecat mii de paciente de această maladie (astfel încât ele nu mai suferau de nici un fel de sângerare periodică), scrie: „Nimic nu influențează sângerarea lunară a femeii mai mult decât dieta. Uneori, o femeie care prezintă scurgeri foarte abundente poate fi vindecată numai prin adoptarea unei diete bazate pe crudități. De multe ori, vor trece una sau două luni până să apară efectele trecerii de la mănucarea laborios gătită la crudități, dar acesta nu este un subiect de îngrijorare.

Unii oameni de știință cred că, dacă doar câteva generații ar trăi hrănindu-se cu crudități în cantitate medie, menstruația nu ar dura mai mult de 24 de ore la o femeie normală. Dacă femeia este normală din punct de vedere anatomic, dieta corectă va reduce și apoi va opri scurgerea menstruală.”

Dr. Alexander Haig, autorul cărții *Acidul uric, un factor în producerea bolilor*, a observat clinic că eliminarea cărnii și a alimentelor bogate în proteine în general duce la o scădere a frecvenței și a cantității menstruației, lucru care arată că hemoragia menstruală este cu atât mai profundă cu cât în sânge se află mai mult acid uric. Pe de altă parte, dieta slabă în proteine, din care se formează mai puțin acid uric, reduce menstruația. Kenneth Haig, în cartea sa *Sănătate prin dietă*, scrisă cu ajutorul dr. Alexander Haig, mărturisește: „Scurgerile excesive din perioada menstruației sunt diminuate într-o mare măsură dacă pacienta urmează o dietă în urma căreia să se genereze cât mai puțin acid uric în organismul ei. Un aspect remarcabil și foarte interesant este că multe femei cu o astfel de dietă relatează lipsa sângerării menstruale. Astfel de femei s-au căsătorit și au avut copii normali, fără nici un alt fel de probleme. Simptomele care însoțesc menstruația sunt atât de des întâlnite încât sunt privite ca un lucru normal în zilele noastre, în loc să fie considerate ca stări de boală. Îmi amintesc o fată care a adoptat această dietă pentru câteva luni și

apoi a venit la mine foarte speriată că durerile pe care le avea la fiecare menstruație începuseră să slăbească până la dispariția lor aproape completă, astfel încât ea a crezut că se întâmplase ceva rău.”

Carnea și alte proteine animale, precum ouăle, peștii și alimentele marine, sunt sursele principale de acid uric din dietă și de aceea ele provoacă amplificarea scurgerii menstruale, iar evitarea lor ar trebui să tindă să diminueze hemoragia.

Pe baza ipotezei sale, dr. Haig a propus o dietă lipsită de toxine producătoare de boli, pe care el o numește «dietă fără acid uric», care exclude următoarele alimente (producătoare de acid uric):

1. Carne, supe cu carne, pește, ouă;
2. Fasole, mazăre, linte, alune;
3. Ciuperci, asparagus, mahon;
4. Făină și ovăz;
5. Ceai negru, cafea, cacao și ciocolată.

Faptul că alimentația cu carne amplifică menstruația, în timp ce dieta vegetariană o reduce, este menționat și de observațiile prof. Sherman de la Universitatea Columbia. Studiul influențelor unor toxine introduse în corp prin alimentația cu carne asupra sistemului circulator, a arătat că efectul lor este de mărire a presiunii sanguine, a frecvenței bătăilor inimii și a presiunii pulsului, datorită creatinei, o substanță toxică conținută în carne. Ceea ce mărește presiunea sanguină va accentua de asemenea și scurgerea menstruală; de aceea, o dietă fără carne este cel mai bun remediu pentru diminuarea hemoragiei menstruale.

Dr. Schroyer consideră că menstruația este în sine un produs al inflamației periodice a endometriului (mucoasa uterină) și că o stare inflamatorie similară a acesteia apare și în cazul leucoreei sau a descărcărilor de fluide ale mucoasei uterine. Amândouă stările, spune dr. Schroyer, pot fi eliminate printr-o dietă vegetariană strictă, slabă în proteine, care va facilita detoxifierea sângelui și a tractului intestinal.





**Sfaturi practice pentru
adekvarea alimentației femeilor
în funcție de cele patru perioade ale
ciclului menstrual lunar**

Corelând observațiile referitoare la influența dietei asupra menstruației cu descrierea celor 4 perioade ale ciclului lunar feminin (din capitolul 5) putem sintetiza în cele ce urmează câteva concluzii practice referitoare la modul de alimentație al unei femei care urmărește suspendarea menstruației.

În primul rând, trebuie să precizăm că alegerea corectă a alimentelor care să permită suspendarea menstruației trebuie să fie făcută întotdeauna în conformitate cu puterea focului digestiv propriu și cu gradul de trezire a capacității de transmutare și de sublimare a potențialului creator.

Prin urmare, dacă puterea focului digestiv este în general scăzută și capacitatea de transmutare și de sublimare a potențialului sexual este mică, atunci este necesar ca, deocamdată, să se aleagă o alimentație săracă în proteine, și care să fie redusă aditivativ la aproximativ trei sferturi față de capacitatea proprie de digestie. Dieta aleasă se recomandă să fie alcătuită în proporție de peste 75 % din alimente crude, proaspete sau cât mai puțin prelucrate.

În cazul în care puterea focului digestiv este mai mare și ea este corelată și cu o capacitate mărită de transmutare și sublimare a potențialului creator-sexual atunci ponderea alimentelor grele și bogate în calorii poate să fie crescută la aproximativ 30-40% din totalul alimentelor consumate.

Alegerea tipurilor de alimente care vor fi consumate trebuie să fie făcută de asemenea în funcție de specificitatea celor 4 perioade ale ciclului lunar feminin, urmărind în primul rând reducerea substanțială a ponderii alimentelor grele și gătitе în jurul perioadei menstruale (perioada 4), atât înainte de aceasta (sfârșitul perioadei 3), cât și după terminarea ei (inceputul perioadei 1). Pentru o cât mai potrivită selectare a alimentelor este necesar să urmărim cel puțin patru aspecte, și anume: cantitatea de hrană, calitatea hranei, modul de preparare a acesteia și modul de combinare a alimentelor.

Cantitatea de hrană

Hrana trebuie să fie consumată într-o cantitate optimă, care trebuie să fie întotdeauna stabilă în conformitate cu puterea focului digestiv propriu. De regulă, stabilirea cantității optime de hrană care poate fi ingerată, astfel încât să genereze o stare de armonie corporală, poate fi considerată ca fiind egală cu trei sferturi din cantitatea de hrană care ar conduce la o stare evidentă de sațietate ce survine atunci când mâncăm «pe săturate». Odată stabilită această regulă generală, i se mai pot adăuga



următoarele observații referitoare la modificările cantității de hrană consumată în funcție de cele 4 perioade ale ciclului lunar.

În primul rând trebuie reținută necesitatea reducerii cantității totale de hrană consumată în perioada 3. Pe măsură ce se trece către perioada 4, cantitatea de hrană consumată va trebui micșorată gradat, adeseori fiind recomandat ca ea să fie redusă substanțial ori chiar să se recurgă la post în perioada 4, perioadă corespunzătoare de regulă menstruației. Perioada post-menstruală (perioada 1) este o perioadă în care este necesară creșterea gradată a cantității de hrană,

și mărirea calităților ei nutritive, mai ales în situația în care survin stări de diminuare a vitalității, datorită menstruației. Perioada optimă pentru consumul unei cantități relativ mai mari de alimente este de regulă, perioada a 2-a și începutul perioadei 3.

Calitatea hranei

În primul rând trebuie avut în vedere faptul că hrana pe care o consumă o femeie care intenționează să reducă și să elimine manifestările corespunzătoare menstruației trebuie să fie proaspătă, plină de viață și naturală. Substanțele artificiale, aditivii, conservații sau coloranții alimentari sunt extrem de dăunători.

Regimul alimentar recomandat este cel din care carnea și produsele din carne au fost complet eliminate, ele fiind cauzele principale ale





manifestării menstruației și, de asemenea, responsabile de cele mai multe tulburări menstruale.

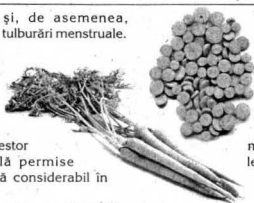
Alimentele care trebuie folosite în mod preponderent sunt cele de origine vegetală: cereale, fructe, legume, oleaginoase, leguminoase, uleiuri, la care se adaugă lactatele și ouăle. Ponderele acestor produse de origine animală permise trebuie și ea să fie micșorată considerabil în perioadele 3 și 4.

Așa cum am arătat anterior, reducerea alimentelor bogate în proteine conduce în mod natural la prelungirea perioadei dintre două menstruații succesive. Tocmai de aceea, este indicat să se recurgă la o cantitate mai mică de alimente bogate în proteine, consumul lor fiind recomandat cu precădere în perioada 2, mai puțin în perioada 1 și cel mai puțin sau aproape deloc în perioadele 3 și 4.

Mâncărurile din leguminoase (fasole, năut, soia, etc.), care au un conținut bogat în proteine, se recomandă să fie consumate cu precădere începând cu sfârșitul perioadei 1 și, în continuare, în perioada 2. Mâncărurile naturale din soia pot fi consumate și în prima parte a perioadei 3, deoarece soia (bineînțeles numai atunci când nu este supusă unor procese artificiale de preparare și când nu e combinată cu fel de fel de aditivi sau coloranți alimentari) are acțiune estrogenică, proprietate care va putea genera în această perioadă echilibrarea balanței hormonale și reducerea manifestărilor premenstruale specifice.

Recomandări similare există și în ceea ce privește consumul lactatelor (lapte, brânză, unt, etc.), consumarea lor fiind indicată doar pentru perioadele 1 și 2; în perioadele 3 și 4 acestea se vor consuma în cantitate cât mai mică sau aproape deloc. Brânzeturile grele sunt aproape complet nerecomandate în perioadele 3 și 4 deoarece amplifică procesele congestive și grăbesc declanșarea menstruației atunci când ele constituie o parte importantă a dietei.

Din punct de vedere calitativ, celelalte grupe de alimente (legumele, fructele, cerealele, oleaginoasele) pot fi consumate fără restricții majore, în toate cele 4 perioade, ținând cont bineînțeles de ponderea specifică corespunzătoare fiecărei grupe: legumele și fructele în mod preponderent, cerealele complete în proporție de 30-50%, iar oleaginoasele (nuci, semințe) în cantități mici, deoarece ele sunt de regulă mai greu digerabile. Nuclele și semințele (însă



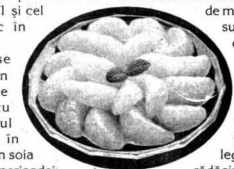
nu cele care sunt prăjite în ulei) sunt recomandate în special în perioada 1.

O altă observație cu caracter general, care merită reținută, constă în faptul că este de preferat o alimentație bazată în mod preponderent pe fructe și legume proaspete, consumate în stare naturală (crude) ea fiind recomandată în toate cele 4 perioade ale ciclului lunar feminin. Subliniem faptul că folosirea morcovilor proaspeți este o alegere foarte potrivită, deoarece s-a constatat că la femeile care consumă sistematic morcovi cruzi în salate survine adeseori o prelungire a intervalului dintre două menstruații succesive. Salata de morcovi cruzi, dați pe răzătoare sau sucul de morcovi și mere consumat dimineața pe stomacul gol, câte o cană pe zi, sunt recomandate pe întreaga durată a ciclului lunar. Efectul benefic al morcovilor cruzi poate fi însă resimțit în special dacă ei sunt consumați (în mod preponderent față de alte legume) în perioada 3, deoarece rădăcina de morcov are și ea acțiune estrogenică, fiind un factor indispensabil de reglare a balanței hormonale în această perioadă. Efecte similare prezintă și lucerna și fruzele proaspete de fenicul, care se recomandă să fie consumate în stare proaspătă (dacă bineînțeles sunt disponibile) cu precădere în perioada 3.

Prepararea alimentelor

Modul de preparare al alimentelor joacă un rol important în demersul realizat în vederea suspendării ciclului menstrual. În acest sens am precizat deja că un regim alimentar bazat în mod preponderent pe crudități este extrem de avantajos în acest scop. Prin urmare, una dintre pârgurile cele mai importante de ajustare a alimentației constă în creșterea ponderii de alimente proaspete și crude (negătite), care se recomandă să alcătuiască aproximativ 60 - 70 % din alimentele consumate.

De asemenea, raportul care există în alimentația zilnică între alimentele gătitе și cele negătite este indicat să fie modificat și el în funcție de cele 4 perioade. Ieșirea din perioada 4 și trecerea către un nou ciclu, prin intrarea în perioada 1, trebuie să fie sincronizată cu un consum moderat de alimente gătitе, ponderea fiind acordată alimentelor crude, dar totuși hrănitoare. Tocmai de aceea, în





perioada 1 se recomandă consumul de nuci, semințe și lapte proaspăt. Gradat, odată cu trecerea către perioada 2, ponderea alimentelor găsite poate fi crescută până la jumătate. În această perioadă, alimentele consumate în mod preponderent pot să fie și hrănitoare și găsite, deoarece există resurse pentru corecta lor digestie și asimilare. În perioada următoare (a 3-a) ponderea alimentelor găsite trebuie să fie din nou scăzută, astfel încât să ajungă la aproximativ 25 - 30 % din alimentele consumate. Se recomandă ca alimentele găsite ce vor fi consumate în perioada 3 să fie coapte (mai ales cereale și legume). În perioada 4 nu este de regulă indicat să se mănânce alimente găsite.



excesiv de picante spre sfârșitul perioadei 3, deoarece cele mai multe dintre ele au și proprietăți emenagoge.

Concluzii

În sinteză, putem afirma că pentru a elimina neajunsurile cauzate de menstruație este necesar să se urmărească următoarele reguli generale în alimentație:

1. eliminarea completă a consumului de carne și preparate din carne;
2. eliminarea alimentelor care conțin aditivi, conservanți, coloranți alimentari;
3. alegerea unei alimentații în care să predomine în proporție de peste 60% alimentele crude, proaspete și nepreparate (negătite);
4. nu se recomandă să se doarmă imediat după ce se mănâncă, deoarece aceasta conduce la infundarea canalelor limfatice și determină diminuarea capacității de transmutare și de sublimare a potențialului creator-sexual;
5. adecvarea consumului diferitelor tipuri de alimente la specificul celor 4 perioade ale ciclului lunar după următoarele criterii calitative:
 - perioada 1: alimente ușor digerabile, preponderent crude și hrănitoare;
 - perioada 2: alimente hrănitoare, găsite cu condimente potrivite;
 - perioada 3: alimente crude, ușor digerabile și mai puțin consistente;
 - perioada 4: alimente crude și ușoare, în cantitate mică sau post alimentar.



Combinarea alimentelor

Ca regulă generală, trebuie avut în vedere că nu sunt indicate mesele în care sunt combinate mai multe tipuri de alimente din grupe diferite. De asemenea, trebuie să fie evitate combinațiile greu digerabile cum sunt brânzeturile asociate cu leguminoase, uleiuri ori oleaginoase.

În general, fructele nu se combină cu celelalte alimente. Ele se recomandă să fie consumate singure, înainte cu aproximativ jumătate de oră de consumarea altor alimente. Alimentele hrănitoare sau cele greu digerabile se vor găti singure, ori cel mult în combinații de câte două, adăugându-se condimente adecvate. Pentru prepararea mâncărilor hrănitoare se pot combina un tip de cereale cu un tip de leguminoase, cum ar fi spre exemplu orezul cu mazărea.

Folosirea condimentelor este de asemenea recomandată, deoarece plantele condimentate (cum sunt busuiocul, menta, ghimbirul, piperul, ardeul iute, măghiranul, pătrunjelul, mărarul, tarhonul, menta ori salvia) ușurează procesul de digestie, favorizând îmbunătățirea capacității de transmutare și de sublimare a potențialului creator sexual. Cu toate acestea nu se recomandă folosirea condimentelor iuți sau a celor





Capitolul 8

SUPERIORITATEA BIOLOGICĂ A FEMEII

Raymond Bernard - citate autobiografice legate de studiul său
asupra fenomenului menstruației

Oferim în continuare câteva fragmente autobiografice ale doctorului inițiat Raymond Bernard, din studiul său asupra fenomenului menstruației; aceste fragmente sunt deosebit de interesante pentru sinceritatea cu care au fost scrise și foarte valoroase prin conținutul lor științific.

„Încă de pe vremea când eram un adolescent, misterioasa hemoragie a sexului opus a fost pentru mine o sursă de mirare. Fiind fiul unui medic și crescând înconjurat de cărți de medicină, am studiat literatura de specialitate a tatălui meu, încă de la o vârstă fragedă, străduindu-mă să descopăr cauza și natura acestei hemoragii care afectează numai fetele, în timp ce la băieți nu apare niciodată. Dar tratatele descriau doar simptomele și manifestarea menstruației, fără a căuta cu adevărat să explice natura profundă și semnificația acestei hemoragii.

Mulți ani mai târziu am întâlnit o tânără femeie care mi-a dezvăluit în mod confidențial ceva ce nu mai auzisem niciodată până atunci. Ea mi-a spus că a fost căsătorită și după ce a divorțat de soțul ei, a urmat o dietă vegetariană, conștând în principal din salate de crudități și fructe; după un anumit timp, menstruația sa a dispărut complet. Pe lângă dietă, ea făcea în fiecare zi câte o baie rece, în zona pelviană.

Până în acel moment crezusem că menstruația este un aspect necesar al fiziologiei feminine, care „imple” intervalul dintre pubertate și menopauză, dar acest caz m-a pus pe gânduri, mai ales că femeia respectivă era perfect sănătoasă și vitală. Puțin mai târziu, am întâlnit o altă femeie care mi-a relatat și ea că, atunci când a adoptat o dietă vegetariană, menstruația i-a dispărut pentru aproape un an dar, după ce a revenit la alimentația bazată pe carne, menstruația a reapărut.

Astfel m-am decis să fac un studiu amplu asupra acestui subiect și să rezolv odată pentru totdeauna misterul. Așa că am mers la bibliotecile medicale și am citit tot ceea ce am putut găsi despre acest subiect, desfășurându-mi cele mai multe dintre cercetări la Marea Bibliotecă a Academiei de Medicină din New York. Primul lucru pe care l-am remarcat în timpul cercetărilor a fost o CONSPIRAȚIE A TĂCERII care exista între cei mai mulți medici. Se părea că atitudinea de a nu interveni în credințele obișnuite ale femeii făcea parte din etica lor profesională, conform căreia menstruația este necesară pentru sănătatea lor, deși femeilor nu li se explicase niciodată DE CE este ea atât de „necesară” pentru ele.

Deoarece majoritatea cârților de medicină nu reușeau să-mi explice ceea ce eu urmăream să descopăr, m-am îndreptat către ginecologie, pentru că, dintre toți medicii, aceștia sunt cei mai obișnuiți cu fenomenul menstruației și cu efectele sale asupra organismului femeii. Am fost surprins să descopăr că unii dintre ginecologi, în cărțile lor, nu se fereau să spună adevărul, știind că aceste cărți scrise în limbajul științific foarte dificil de înțeles, nu vor fi niciodată citite de către femei; astfel, ei considerau că nu violaseră etica profesională spunând adevărul despre menstruație. Ei au fost cei care au înlăturat vâul ce acoperea misterul atât de îndelung timp ascuns de către „conspirația tăcerii”.

De exemplu, dr. Shroyer, medic ginecolog în New England, în cartea sa *Boala femeilor*, privea menstruația ca pe un proces patologic rezultat din inflamarea cronică a endometriului (mucoasa ce căptușește uterul), în strânsă legătură cu „myoma” (miofibroamele – formațiuni patologice ale uterului); atunci când menstruația este excesivă (menoragie), ea indică frecvent existența acestor formațiuni.

Tot dr. Shroyer susține că atât menstruația, cât și leucoreea (descărcările mucoasei genitale) indică predispoziția către boală a aparatului genital, deci nu sunt deloc normale, așa cum s-a obișnuit să se considere. Mai mult chiar, după o anumită vârstă, își fac apariția formațiuni patologice în uter. De exemplu, în momentul în care se apropie de 35 de ani, 20% dintre femei prezintă deja aceste formațiuni numite myoma (miofibroame sau fibroame), produse prin hipertrofia menstruală a endometriului, iar către vârsta





de 50 de ani, 40% dintre ele au deja miofibroame. Acest medic atribuie menstruației dezvoltarea miofibroamelor, deoarece ele apar după inflamarea și îngroșarea mucoasei uterine, niciodată înainte de apariția menstruației și, de asemenea, nici după ce aceasta încetează (la menopauză). Altfel spus, dacă în timpul manifestării menstruației femeii nu au apărut tumori uterine, în afara acestei perioade ele nu mai apar. În opinia dr. Shroyer, tumorile uterine și cancerul care se formează în jurul vârstei de 30 de ani sunt cauzate de hemoragiile menstruale periodice (deci sunt consecințe ale inflamației progresive a endometriului, provocate de menstruație). La menopauză, inflamația prezintă deja încă din perioada manifestării menstruației, se agravează, prin trecerea din faza hemoragică în faza atrofică, aceasta fiind vârsta în care apar cel mai des cancerul uterin. El arată, bazându-se pe experiența sa, că dezvoltările patologice din uter, precum și menstruația, sunt tratabile prin diete și cure: „Am văzut mase canceroase diminuându-se la jumătate



mărimea doar prin urmarea unei diete vegetariene, prin consumarea fructelor crude și prin spălături ale colonului (clisme), realizate de două ori pe zi.”

Dr. Frank, ginecolog din New York, autorul cărții *Hormonii specifici sexului feminin*, susține că prin menstruație femeia pierde o cantitate imensă de hormoni specifici, care sunt prezenți în sângele menstrual într-o concentrație de șase ori mai mare decât în sângele din sistemul circulator general, și că această pierdere provoacă menopauza și consecințele ei, cele mai frecvente fiind senilitatea și îmbătrânirea.

Reiese de aici faptul că, dacă femeia elimină această hemoragie provocatoare de debilitate, ea își poate păstra tinerețea pentru totdeauna. Este, de altfel, cunoscut cazul faimoasei frântuzoaice Nino de L'Enclos care, la vârsta de 90 de ani, arăta ca o femeie foarte tânără și era

atât de frumoasă, încât mulți bărbați încă o cereau în căsătorie. Ea și-a stopat menstruația, atât printr-o dietă specială, cât și prin diverse alte metode; iată, deci, una dintre cheile menținerii tinereții femeilor.

Afectată de această hemoragie periodică, femeia își pierde gradul vitalității, iar, în cele din urmă, ajunge la degenerescența ovariană a menopauzei și, în final, la senilitate. Menstruația îi afectează tinerețea și frumusețea și o conduce către îmbătrânire. Se vorbește mult despre evoluția femeii dar, atâta timp cât „șarpele” menstruației este încolăcit în jurul ei, ea nu se va putea emancipa cu adevărat. Evoluția presupune inteligență, rafinament, discernământ, feminitate conștientă (nu mecanică, limitată la condiția de gospodină înverșunată sau de mamă rigidă și posesivă), precum și o mare deschidere față de curente sau școlile spirituale autentice, toate aceste calități constituind baza unei reale și sincere credințe în Dumnezeu; de aici până la adevăratul rol al femeii în societate, care constă în transformarea bărbaților în ființe împlinite și puternice, conștiente, și în creșterea unor generații sănătoase afectiv, fizic și spiritual nu mai este decât un pas. Doar așa vor fi posibile libertatea și fericirea reală a lor.

Argumente care confirmă superioritatea femeii

Prin natura sa, femeia este din multe puncte de vedere, sexul superior. Afirmatia poate părea de un curaj nebun, în condițiile în care tendința societății umane actuale este, mai degrabă, spre involuție, femeia fiind considerată „sexul slab”. Printre multele motive care au dus la această opinie generalizată deja, unul dintre cele mai importante este debilizarea femeii datorată hemoragiei menstruale. În rândurile raselor primitive care duc o viață naturală, nu se pune absolut deloc problema inferiorității fizice a femeii. La indienii din Anzi, femeile erau capabile să care încărcături la





fel de grele și să muncească la fel de mult ca bărbații; mai mult chiar, când era vorba de o muncă grea erau preferate femeile deoarece sunt mult mai rezistente și au o mai mare capacitate pentru eforturi mari.

În ciuda handicapului menstruației și a efortului maternității, longevitatea femeilor o depășește pe cea a bărbaților, fapt dovedit, de exemplu, de situația din Statele Unite, unde există mult mai multe văduve decât văduvi. Statisticile arată că un număr considerabil de femei ating vârsta de o sută de ani. În Anglia și Scoția sunt de două ori mai multe femei ce depășesc vârsta de 90 de ani, decât bărbați. Organismul femeii tinde să-și păstreze caracteristicile tinereții pe o perioadă mult mai mare în comparație cu bărbații, iar corpul ei are o mai mare rezistență la ravagiile vârstei. Ateroscleroza (sclerozarea vaselor de sânge) și hipertensiunea sunt mai des întâlnite la bărbați decât la femei. Majoritatea cazurilor de moarte subită datorată unor cauze patologice interne, cum ar fi atacurile de inimă, apoplexia etc., se constată mai ales în rândul bărbaților.

Vorbind despre longevitate în termenii comparației sexelor, Swiney, în cartea sa, *Trezirea femeilor*, scrie: „Deși femeile trebuie să accepte pe parcursul celei mai importante perioade a vieții lor o manifestare patologică anormală ce apare periodic, în detrimentul sănătății lor (menstruația - n.n.) și, mai mult, în majoritatea cazurilor, să îndure și toate greutățile specifice sarcinii și nașterii, este remarcabilă vitalitatea lor persistentă, similară păsării Phoenix (care renaște din propria sa cenușă).”

Bouchet, scriitor francez din secolul al XVI-lea, a observat că femeile sunt mai vitale și pot rezista la frig mai bine decât bărbații. Ele nu au nevoie să se îmbrace atât de gros ca aceștia, nu se sufocă la fel de ușor ca ei și pot trăi la altitudini mari, unde bărbații pot rezista mult mai greu din cauza rarefierii oxigenului.

Deși există convingerea



că, în general, creierul bărbatului este mai voluminos, totuși creierul femeii nu numai că are o textură mai fină și o organizare mai complexă decât a lui, dar chiar cântărește mai mult. Este o greșeală să se judece superioritatea mentală a unui organism luând în considerare greutatea absolută a creierului, pentru că atunci un elefant, care are un creier imens, ar trebui să fie cu mult mai inteligent decât un bărbat. Ceea ce contează este greutatea relativă a creierului, în raport cu greutatea corporală. În medie, s-a observat că greutatea relativă a creierului femeii este cu 25% mai mare decât cea a creierului bărbatului. Poate că ar fi suficient acest argument pentru a considera femeia sexul superior din punct de vedere mental, deși în societatea contemporană nu sunt create condiții favorabile ca potențialitățile ei native să se manifeste la fel de mult precum cele ale bărbatului.

În timpul copilăriei, femeia este, în general, superioară bărbatului din punct de vedere mental. Glanda sa tiroidă mai mare, îi permite o dezvoltare corporală și intelectuală mai rapidă, ambele efectuându-se sub controlul tiroidei. S-a estimat că, din chiar momentul nașterii, creierul femeii se dezvoltă de patru ori mai rapid decât cel al bărbatului, fapt datorat, printre altele, și unei mai mari cantități de hormoni tiroidieni, cu influență catalizatoare, care stimulează dezvoltarea și diferențierea celulelor creierului (de altfel, s-a dovedit că, dacă acest hormon este deficitar, rezultă idiotia). Drept rezultat, la vârsta de 7 ani, fetele au o capacitate cerebrală pe care băieții o ating abia la vârsta de 14 ani, superioritate de altfel foarte bine cunoscută profesorilor din învățământul gimnazial.

Această dezvoltare rapidă a creierului femeii în copilărie nu numai că este încetinită odată cu apariția menstruației, dar ea se oprește complet câțiva ani mai târziu, inhibând inclusiv dezvoltarea capacității ei mentale. Creierul bărbatului, deși se dezvoltă mai încet, își continuă acest proces până la vârsta de 30 de ani, situație care a făcut ca mediile medicale să lanseze ideea de superioritate mentală a bărbatului față de femeie. Menționăm că superioritatea aceasta nu ar exista dacă handicapul menstruației ar fi eliminat definitiv de către femei.

Un motiv pentru care menstruația acționează negativ asupra creierului, prin depresile și stările de nervozitate care o însoțesc, este și faptul că ea presupune o pierdere





abundentă de iod, glanda tiroidă mărindu-se în timpul menstruației, la fel ca în cazurile deficienței de iod. Iodul este necesar ca tiroida să formeze și să secrete hormonul numit tiroxină, necesar dezvoltării normale a creierului (de aceea, nașterea indivizilor idioți congenitali este mai frecventă în regiunile cu sol și ape sărace în iod, care nu permit tiroidei să funcționeze normal). Menstruația antrenează, însă, nu numai pierderea iodului, ci și pierderea lecitinei, o grăsime fosforică esențială pentru hrănirea creierului și a tecii de mielină a nervilor, precum și pierderea de calciu, care are rolul de a stabili sistemul nervos. Toate aceste pierderi de substanțe vitale (care nu sunt singurele) explică de ce menstruația scade sau chiar încetează dezvoltarea creierului feminin, a cărui capacitate ar fi mult mai mare dacă menstruația n-ar mai exista deloc.

Totuși, în ciuda acestei considerabile „afectări” a creierului, femeile rămân destul de inteligente, sociabile, de multe ori gândesc mai repede și comunică mai ușor, depășind bărbații în ceea ce privește capacitatea mentală nativă, precum și în sesizarea oportunităților de integrare socială în viața profesională.

Nu s-a stabilit încă o corelație precisă între mărimea creierului și puterea intelectuală, dar subiectul cunoaște la ora actuală numeroase dispute. Dacă ar fi testată calitatea unui instrument după delicatetea muncii pe care o poate efectua, atunci toate indicile ar arăta superioritatea calitativă a creierului femeii și a sistemului său nervos, în comparație cu cele ale bărbatului. Din nefericire, societatea contemporană (puternic masculinizată nu numai în ierarhiile sociale de orice fel, ci inclusiv în toate domeniile activității umane) nu oferă o șansă reală pentru folosirea potențialităților ascunse ale femeii, creând iluzia că ei îi lipsește capacitatea mentală pe care bărbatul o are.

Ca un argument în favoarea superiorității mentale a bărbatului față de femeie se pretinde că femeile nu au adus nici o mare contribuție în filozofie, știință sau artă. Dar acest argument este fals. În întreaga istorie a prezentei ere patriarhale, mai ales odată cu apariția și răspândirea creștinismului, femeia a fost subordonată și înrobă de către bărbat și niciodată nu i s-au oferit oportunitățile educaționale, culturale și economice similare lui. În schimb, în timpurile străvechi, când femeile se bucurau de toate condițiile de dezvoltare, realizările lor erau comparabile cu cele ale bărbaților.



Astfel, au existat peste cincisprezece femei-filosof în Școala pitagoreică, dintre care ultima a fost marea Hypatia din Alexandria, ucisă în mod brutal de către un grup de creștini fanatici conduși de Cyrus, arhiepiscopul acestui oraș. Înainte de Hypatia a fost Sapho, cea mai mare dintre poezii grece; a fost apoi Corinna, cea care a primit de cinci ori premiul de poezie în locul lui Pindar. Deși Aspasia nu a lăsat nici o scriere filosofică, este bine cunoscut faptul că Socrate îi cerea sfatul, tot așa cum se ducea și la Oracolul din Delphi, unde profetea o tânără femeie foarte apreciată pentru calitățile ei inspiratoare și de ghid.

Unii biologi susțin că inferioritatea fizică a femeii în civilizația actuală nu ar fi naturală, și că ea s-ar datora înrobirii sexuale, carierei domestice limitatoare, pe care a suportat-o timp de nenumărate secole, precum și altor handicapuri dintre care esențialul este hemoragia menstruală; ea a fost indoctrinată, generații de-a rândul, să considere acest fenomen natural și chiar necesar sănătății. Îndoctrinarea fost făcută mai întâi de către preoți, care serveau interesele





bărbaților și, mai târziu, de către fraternitatea medicală, care a convins femeia să accepte această hemoragie nenaturală și devitalizantă drept o inevitabilă și implacabilă slăbiciune, drept un mecanism fiziologic particular al sexului lor.

Anticele amazone, femei ale antichității, a căror existență istorică nu poate fi contestată, trăiau complet separate de bărbați, renunțând la căsătorie și la sclavia sexuală, nu aveau menstruație, ceea ce ar dovedi că o cauză majoră a acestora este înrobirea sexuală a femeii de către bărbat, prin practicarea unor relații sexuale haotice, necontrolate, fără susținere afectivă și emoțională. Investigațiile științifice au arătat că, în triburile în care femeile îndeplineau munci la fel de grele precum bărbații (este vorba mai ales despre triburile matriarhale, unde femeile se aflau la loc de frunte, sau despre triburile care mai păstrează vestigii ale matriarhatului), ele nu erau în nici un fel inferioare bărbaților, așa cum sunt în societatea patriarhală.

Ammian și Diodor au mărturisit că, la anticii gali, femeile erau mai puternice, luptând împotriva romanilor alături de bărbați. Strabo a confirmat și el acest lucru, afirmând că femeile erau mai înalte decât bărbații. Tacitus relatează despre teutoni că ei recunoșteau și practicau drepturile egale între sexe, că femeile erau la fel de înalte și de puternice precum bărbații, cu care luptau cot la cot împotriva romanilor; scheletele găsite în mormintele antice demonstrează că unele femei depășeau doi metri în înălțime. Joseph Thompson relatea aceleași lucruri despre tribul Wateita din estul Africii. Studiarea boșimanilor, un alt trib primitiv, i-a dus pe cercetători la concluzia că femeile erau, în medie, cu aproape 3 centimetri mai înalte decât bărbații. Același lucru se poate spune și despre tribul Andomis din Congo, ale cărui femei au o constituție fizică splendidă. De asemenea, printre papuasi, femeile sunt mai mari și mai puternice decât bărbații.

Cum putem însă motiva statura care, la femeile civilizației contemporane, este, în general, mai mică, în comparație cu cea a bărbaților? Explicația este simplă. În timp ce menstruația abia dacă era întâlnită

la femeile primitive, apărând doar la intervale foarte mari, la femeile de astăzi ea este foarte abundentă și începe la vârsta pubertății, determinând o pierdere masivă de calciu care provoacă stoparea creșterii (sângele menstrual conține aproape de 30 de ori mai mult calciu decât sângele din sistemul circulator), ducând astfel la o statură mai mică. Astfel, creșterea precoce a scheletului feminin înainte de pubertate este stopată odată cu apariția menstruației și a pierderii calciului din sânge, iar creșterea în înălțime a femeii se oprește, spre deosebire de creșterea bărbatului, care continuă încă mulți ani după această perioadă. În concluzie, menstruația provoacă oprirea nenaturală, atât a dezvoltării fizice cât și a celei psihice a

femeii: pierderea de calciu și de fosfor stopează dezvoltarea scheletului, iar pierderea iodului și a lecitinei întrerupe prematur dezvoltarea creierului. Statisticile demonstrează că există o descreștere progresivă a staturii femeilor în toate rasele actuale în timpul ultimelor secole, datorită faptului că menstruația apare la o vârstă din ce în ce mai timpurie.

Dr. Havelock Ellis, sexolog american, a observat că toate femeile care s-au remarcat de-a lungul istoriei nu au prezentat această pierdere de vitalitate. Ele fie au avut o menstruație nesemnificativă, fie nu au avut-o deloc. De exemplu, Ioana D'Arc, acuzată de vrăjitorie, a dovedit la examinarea medicală din timpul procesului că nu avea menstruație, ceea ce a dus la





arderea sa pe rug, inclusiv pentru acest motiv. Absența menstruației era considerată un semn de „satanism” în perioada de persecuție a vrăjitoarelor, astfel de femei fiind înțepate cu ace pentru a găsi „punctele anesteziate”, caracteristice simptomelor de amenoree.

Enigma fiziologică a femeii constă în decăderea de la condiția ei superioară de dinainte de pubertate la una relativ inferioară, subjugată, după pubertate. Cauza acestei involuții și subjugări a femeii de către bărbat este în mod evident procesul menstrual. Datorită unei tendințe dominatoare din ce în ce mai accentuate de-a lungul timpurilor, bărbatul, mai mult sau mai puțin conștient, a înrobît femeia, mai ales pe linie sexuală, iar prin intermediul falselor învățături religioase (și mai târziu a falselor doctrine medicale), a determinat continuitatea acestui dezastruos EFECT al dominării - MENSTRUĂȚIA.

Femeia este, în realitate, „alchimistul vieții”, după cum declară dr. Raleigh în cartea sa *Femeia și super-femeia*: „Rolul său este acela de a transforma. Capacitatea sa de a crea, de a da viață nu se limitează doar la nivel fizic, ci se extinde și la nivel afectiv, mental și spiritual. Existența speciei umane este în întregime dependentă de ea și de aceea ea trebuie să-și îndeplinească acest rol într-o stare de libertate perfectă, pentru a-și manifesta plener toate posibilitățile. În sufletul său se află în stare potențială toate realizările viitoare ale umanității. Tot în ea există și capacitatea de a concretiza aceste latențe. De aceea, viitorul este în mâinile ei. Totul trebuie să se nască, iar ea este singura care dă naștere. Ea nu este sexul slab, ci sexul puternic. Ea nu este inferioară bărbatului, ci superioară lui, din multe puncte de vedere”.

Ideea de „sex slab”, atât teoretic cât și practic, s-a dovedit neîntemeiată. În concluzie, putem susține că:

1. Femeia are intuiție și percepții superioare.

2. Femeia are mai multă vitalitate la naștere și în caz de îmbolnăvire decât bărbatul. Corpul său este mai rezistent la tendința de degenerare. Aceste calități indică o ființă superioară.

3. Femeia are o mai mare rezistență la variații de orice natură. În rândul femeilor există mai puține anomalii congenitale, mai puține cazuri de imbecilitate. Aceste calități arată un tip de constituție mai stabilă.

4. Fetele au, în general, o dezvoltare mai precoce decât băieții, ceea ce indică o mai mare vitalitate.

5. Factorii biologici primari, care includ automatisme inconștiente, confirmă faptul că organismul feminin este superior celui masculin.



Investigațiile științifice arată că femeia este superioară din punct de vedere biologic bărbatului. La începutul vieții (în perioada gestației, la naștere, în timpul copilăriei), femeia are mai multă vitalitate decât bărbatul. În perioada intra-uterină, mortalitatea masculină este mai mare. Printre nou-născuții prematuri, procentul de băieți este cu 30%-40% mai mare decât cel al fetelor. Fetele au o rată de mortalitate mai mică decât băieții. Nu numai că băieții sunt mai puțin vitali la naștere, dar ei sunt așa inclusiv

până în preajma adolescenței. Statisticile asigurărilor de viață evidențiază că este mai dificil de asigurat un băiat decât o fată, din punctul de vedere al sănătății. (Un studiu al ratei de deces provocat de tuberculoză pe parcursul a 20 de ani, realizat de o companie de asigurări, a constatat că au murit din cauza acestei boli mai mulți bărbați decât femei.

Așadar, superioritatea organismului feminin față de cel masculin se manifestă la orice vârstă, mai ales în perioadele în care nu există menstruație; odată cu apariția ei, superioritatea biologică a femeii față de bărbat începe să scadă, revenind apoi, când menstruația încetează. De aceea, cu cât oamenii înaintează în vârstă, cu atât se remarcă preponderența numerică a femeilor față de bărbați. Aceste dovezi științifice arată efectul degenerativ dezastruos al menstruației asupra femeii.”





Capitolul 9

UN STUDIU AL CĂRȚII DR. HERBERT SHELTON:
„MENSTRUATIA, CAUZELE SALE ȘI TRATAMENTUL”

Dr. Herbert Shelton, un discipol al dr. Trall, părintele mișcării igieniste din Statele Unite, a realizat, de-a lungul anilor, multe studii asupra menstruației, care l-au condus la anumite concluzii, publicate în cartea *Menstruația, cauzele sale și tratamentul*. În opinia sa, menstruația este o hemoragie patologică; atunci când femeia devine absolut sănătoasă, ea va înceta să mai aibă menstruație. Shelton și-a dat seama cât de greu este pentru femeia obișnuită să realizeze că această scurgere este în esență ceva anormal.

Există și alte manifestări anormale, adevărate simptome de boală, care sunt atât de frecvente în viața civilizată, încât ignoranții le consideră firești. (De exemplu, constipația este foarte frecventă, deși mulți nu-și dau seama că prezintă această afecțiune. Este prea puțin cunoscut faptul că o stare normală de sănătate presupune o evacuare a intestinelor de 1-2 ori pe zi; în caz că eliminarea este mai rară, putem spune că persoana respectivă suferă de constipație).

Iată acum, pe scurt, conținutul cărții dr. Herbert Shelton.

Într-o zi, el a primit scrisoarea unei tinere domnișoare din Kansas, care spunea că, după ce doamna G. din Texas a vizitat-o și s-a ocupat de sănătatea sa, a încetat să mai aibă menstruație, scrisoarea terminându-se cu întrebarea: „Este un caz excepțional, sau se poate petrece oricui?... Scurgerea și durerea din timpul menstruației constituie o stare patologică?”

Două zile mai târziu, un corespondent din Dallas îi scria că una dintre fetele cele mai dragute și mai sănătoase pe care le cunoștea a început să ia diferite medicamente pentru a forța apariția menstruației. Doctorul său îi spusese că, dacă nu începe să aibă menstruație până în ianuarie (scrisoarea era din decembrie), el îi va injecta un ser în braț (probabil un extract ovarian) pentru a stimula activitatea ovariană. Corespondentul adăuga: „Mama ei nu poate concepe faptul că este foarte bine pentru fata ei că nu are menstruație.” Nu doar această mamă gândește așa. Majoritatea oamenilor consideră că, femeia care nu are hemoragie menstruală în fiecare lună, suferă de ceva grav, fiind



normal ca ea să piardă sânge pentru a-și menține sănătatea.

Redăm în continuare câteva extrase din cartea dr. Shelton:

“Realitatea – sau, mai exact adevărata normalitate – este aceea că femeile au menstruație deoarece nu sunt sănătoase. Femeile sănătoase nu au menstruație. Au existat îmbunătățiri ale sănătății urmate de oprirea menstruației în neașteptat de multe cazuri, confirmând, totodată, că durerea este rezultatul unor condiții patologice.

Prea mulți oameni se mulțumesc cu un nivel precar al sănătății, iar în cazul existenței unei afecțiuni sunt într-un fel mândri de ea și chiar excesiv de preocupati, ceea ce amplifică starea de boală, și nicidecum starea de însănătoșire. Această mentalitate aproape rudimentară se menține pe fondul tendinței de a se proclama ca fiind idealul de sănătate tot ceea ce reprezintă o valoare medie. De exemplu, am fost obișnuiți să acceptăm drept normale media supra-alimentației sau alteori a subnutriției, modul de viață agitat, stresant și nesănătos.

Pentru stabilirea standardelor de sănătate, în loc să studieze ființele sănătoase, vigoare, care au un mod de viață natural și armonios, fiziologii s-au mulțumit cu media de siguranță și de supraviețuire a indivizilor slabi și devitalizați (care, culmea, mai sunt și la modă în prezent - n.n.)

O domnișoară a argumentat odată că menstruația este adesea menționată în Biblie, ceea ce ar dovedi, în opinia ei, că, de vreme ce femeia avea menstruație și în acea perioadă, ea trebuie considerată un proces natural sau normal. Dar Biblia menționează, de asemenea, lepra și multe alte boli. Este asta o dovadă că





bolile care au persistat de-a lungul timpului sunt normale și naturale, iar cei care nu suferă de ele trebuie să se îmbolnăvească? Evident că nu.

Se știe că unele femei nu au avut menstruație niciodată și, cu toate acestea, ele au născut copii normali și sănătoși. Eu am avut sub observație câteva cazuri de acest fel, așa că nu am depins de mărturiile altora, deși nu lipsesc astfel de mărturii. Pe de altă parte, știu că există cazuri de fete care au conceput copii înainte de apariția menstruației, și de femei care au rămas însărcinate și după ce menstruația a încetat.

S-a afirmat că femeile unor triburi sălbatice nu au menstruație. Mai corect spus, în cadrul triburilor sălbatice menstruația este foarte redusă comparativ cu cea a femeilor civilizate, durând, cel mult, o zi sau două.

Faptele astfel prezentate, conduc la următoarele concluzii:

1. Menstruația nu are un caracter universal printre femei; astfel, există femei din toate rasele la care menstruația este absentă; în unele triburi ea lipsește la toate femeile.
2. Pentru unele persoane, menstruația este sezonieră, apărând cam de trei ori pe an.
3. Menstruația este, cel mai adesea, absentă, în cazul femeilor cu adevărat sănătoase și bine dezvoltate.
4. Femeile se pot bucura de o sănătate foarte bună și pot da naștere unor copii sănătoși chiar fără să aibă nici măcar o menstruație.
5. Pierderea tonusului și a vigoriei femeii civilizate



este proporțională cu cantitatea de sânge pierdută în timpul menstruației și cu durata scurgerii.

Deoarece aproape toată omenirea este bolnavă într-un fel sau altul, este destul de firesc ca menstruația, în realitate simptomul unei stări de boală, să fie aproape universală. Faptul că, pe măsură ce ea diminuează, crește starea de sănătate, și că ea nu este esențială pentru sarcina și nașterea normală, demonstrează asocierea ei cu stările de boală și cu originea lor.

În acest punct de vedere, condamnăm în mod firesc practica obișnuită de a provoca menstruația atunci când ea este absentă. Astfel de practici tind să genereze congestii uterine cronice ce duc adesea la

deplasări ale uterului și la ulceratii, la stări sau predispoziții hemoragice. Mania curentă de a persecuta organele feminine provine din faptul că atât femeile suferinde cât și medicii au fost și sunt mulțumiți cu un standard de sănătate scăzut. Dorința lor de a înlătura simptomele în loc să corecteze cauzele bolilor, alături de eșecul în diferențierea stării de sănătate de starea de boală, motivează eforturile de a provoca menstruația cu orice preț.

Atunci cum trebuie să privim hemoragia chinuitoare pe care femeile o suportă periodic? Cum apare ea? Care sunt cauzele sale reale? Cum poate fi prevenită?

Menstruația poate fi considerată un indiciu al funcționării ovarelor și al maturizării foliculilor ovarieni doar dacă acceptăm că pierderea de sânge este rezultatul hiperemiei pelviene și a laxității țesuturilor locale și generale. Toate simptomele organelor

genitale, considerate normale sau patologice, sunt dovezi evidente ale deteriorării generale a sănătății. Regiunea locală (pelvisul) nu ar fi afectată dacă circulația sanguină, nervii și țesuturile ar fi în stare perfectă ca structură și funcție.

În cazul digestiei, cantitatea mărită de sânge din sistemul digestiv furnizează materialele necesare secreției sucurilor digestive și activității crescute a musculaturii netede a tubului digestiv. Imediat ce digestia este completă, sângele în exces se întoarce în circulația generală (sistemică). Așa ar trebui să se petreacă și în cazul ovulației. Circulația mărită în pelvis ar trebui să furnizeze materialul de care este nevoie pentru ovulație și pentru





modificările uterine, sângele revenind apoi în circulația generală.

Femelele animalelor inferioare au o stare minimă de congestie a organelor genitale, și ele au o secreție mucoasă doar în timpul ovulației. Mucusul este foarte rar amestecat cu corpusculi sanguini ocazionali. Nu se produce nici o pierdere de sânge, nici o scurgere. Același lucru se petrece și în cazul femeilor sănătoase.

Wallace a făcut o afirmație semnificativă: „Există unele femei care au o constituție robustă; ele sunt numite *viragos*. Acestea au o menstruație foarte superficială sau nu o au deloc.” Acum este destul de ușor să înțelegem lipsa menstruației la femeile cu constituție robustă, dacă recunoaștem menstruația ca pe dovada unei constituții slabe; dar dacă presupunem că menstruația este normală, naturală și necesară, ar fi foarte greu de înțeles absența sa la femei cu o constituție vitală și cu țesuturi sănătoase și rezistente.

Marea slăbiciune și laxitate a fibrelor țesutului conjunctiv, precum și atonia întregii regiuni pelviene, întâlnite în toate cazurile de afecțiuni în această zonă, permit o ieșire a fluidelor din țesuturi, determinând ruperea capilarelor și hemoragia. O astfel de scădere a rezistenței țesuturilor apare la așa-numitele femei normale, permițând pierderea de sânge și fluide atunci când există hiperemia catamenială.

O cauză importantă nu numai a laxității pelviene și a atoniei, ci și a congestiei din această zonă a corpului este presiunea care apare datorită mai multor factori:

- greutatea colonului constipat;
- distensia gazoasă a intestinului;
- poziția greșită a corpului;
- slăbiciunea musculară din această zonă datorată lipsei de exercițiu;
- folosirea centurilor, corsetelor, hainelor strâmte etc.



Toate acestea tind nu numai să mărească laxitatea locală ci și să îngreuneze reîntoarcerea sângelui din regiunea pelviană, astfel încât, în loc să se manifeste o mărire a cantității de sânge în această zonă doar în anumite perioade ale ciclului menstrual, există o congestie și chiar o inflamație permanentă a zonei pelviene. Rezultatul acestei congestii permanente nu este numai menstruația, ci și alte tulburări în această zonă, cum ar fi: stările

catarale, durerile, deplasarea uterului, ulceratiile, hipertrofiile, hiperplaziile și formarea tumorilor.

În concluzie, pierderea de sânge nu este în nici un fel un proces de eliminare, ci unul de scurgere produs de scăderea tonusului țesuturilor, și de creșterea presiunii sanguine; ea poate avea loc și în alte zone: nas, gură, ochi, săni, stomac, intestine, colon, adică în oricare altă parte a corpului, unde laxitatea țesutului permite scurgerea sângelui.

Nici o altă teorie nu a explicat până acum de ce multe femei sănătoase și normal dezvoltate nu au avut niciodată menstruație. De exemplu, dacă poziția verticală ar fi cauza menstruației, atunci toate femeile ar trebui să aibă hemoragie nu lunar, ci permanent; mai mult chiar, această hemoragie ar trebui să caracterizeze întreaga rasă umană, fără deosebire de sex!

„Până când se va demonstra că cineva poate fi atât de sănătos încât să fie afectat tocmai de sănătatea sa excesivă, voi continua să cred că, de vreme ce îmbunătățirea sănătății și amplificarea vigoriei elimină de obicei hemoragia lunară a femeii, atunci fenomenul menstruației nu reflectă o stare normală a organismului ci una patologică. Nu există nici un punct slab în logica acestei afirmații” — spune dr. Herbert Shelton

Menstruația poate fi ori o funcție naturală, ori un proces patologic. Dacă ar fi o funcție naturală, ar trebui să fie una regulată și prezentă chiar și la cele mai sănătoase femei (așa cum este de exemplu funcția digestivă) ceea ce practic nu se petrece. Dimpotrivă, putem vedea acest proces la femeile aflate sub tratament, unele dintre ele suferind de disfuncții feminine și de boli venerice. Relația strânsă între ceea ce se numește „menstruație normală” și stările patologice concomitente indică foarte clar caracterul patologic al acestui proces presupus în mod eronat ca fiind normal.

Majoritatea femeilor consideră

durerile și disconfortul din perioada menstruației drept naturale și normale, deși cele mai multe autorități în materie susțin faptul că menstruația ar trebui să fie lipsită de durere. Durerile de: cap, spate, sâni, cramele, nervozitatea, starea generală de slăbiciune și alte simptome acompaniază de multe ori menstruația. Care este, atunci, diferența dintre menstruația dureroasă și menstruația lipsită de durere? Doar o diferență în gravitatea bolii. Care este diferența dintre menstruația puțin dureroasă și menstruația foarte dureroasă? Doar o diferență de grad. Procesul în sine al menstruației este însoțit de atâtea condiții patologice, încât nu poate fi separat de ele.

„În practica mea medicală am avut numeroase cazuri în care menstruația a încetat după îmbunătățiri marcante ale sănătății survenite mai ales în urma schimbării regimului alimentar, prin trecerea la o dietă vegetariană. În aceste cazuri, nu s-a produs și oprirea procesului de ovulație, după cum au dovedit-o sarcinile ulterioare” – mărturisește dr. Herbert Shelton.

Există o mare diferență între încetarea menstruelor datorită bolilor debilizante și cea provocată de îmbunătățirea sănătății. În primul caz, datorită slăbiciunii accentuate a corpului și a nevoii urgente de conservare a forțelor și materialelor nutritive, ovulația



devine discontinuă. În al doilea caz, datorită îmbunătățirii sănătății și a creșterii tonusului și rezistenței țesuturilor din zona pelviană, deși ovulația continuă în mod regulat, nu mai apare nici un fel de pierdere de sânge. În primul caz se manifestă frecvent o sterilitate; în cel de-al doilea, o fertilitate normală.

Într-un articol din publicația *Epicur pan-american*, cu titlul *Este hemoragia lunară esențială?*, dr. Shelton scrie: „În timp ce corectam acest articol, una dintre fostele mele paciente a venit și mi-a spus: «Nu am mai avut menstruație timp de doi ani după ce am urmat tratamentul dvs. și m-am simțit bine. Apoi am reînceput să fac lucruri pe care nu ar fi trebuit să le fac; sănătatea mi-a slăbit și am început din nou să am menstruație.» Această doamnă este

din nou sub tratamentul meu. Este dificil să privești aceste dovezi prin prisma oricărei teorii care susține că menstruația este normală, naturală și necesară. De ce a încetat menstruația în momentul în care și-a restabilit sănătatea, deși înainte prezenta menstruație? De ce nu a mai avut menstruație timp de doi ani, în timp ce sănătatea sa era atât de bună? De ce a reapărut menstruația atunci când sănătatea ei a diminuat progresiv? De ce acum, când starea sănătății sale este foarte slabă, ea are menstruație? Sănătatea diminuează sau elimină funcțiile normale? Bolile restabilesc sau îmbunătățesc funcțiile normale?”





Capitolul 10

UN STUDIU AL CĂRȚII DR. GEORGE S. WHITE:

„EMANCIPAREA FEMEILOR SAU REGLAREA DURATEI MENSTRUATIEI”

O sinteză a cercetărilor sale, realizate timp de o jumătate de secol, asupra eliminării menstruației în cazul femeilor fertile sănătoase

Dr. George S. White din Los Angeles, California, a practicat medicina timp de peste o jumătate de secol, timp în care a scris mai multe cărți despre starea de sănătate. Cea mai importantă lucrare a sa se numește *Emanciparea femeilor sau reglarea duratei menstruației*. În această lucrare el prezintă observațiile clinice făcute asupra pacienților care i-au adoptat ideea revoluționară că menstruația este o pierdere patologică de vitalitate, similară oricărei pierderi de sânge. Așa cum orice medic care îngrijește un pacient se străduiește să oprească orice hemoragie a sa pentru că, altfel, pacientul ar sângera până s-ar îmbolnăvi grav sau chiar ar muri, dr. White a tratat hemoragia menstruală, considerând-o dăunătoare sănătății și nenecesară. Pentru că lucrarea dr. White nu mai este disponibilă acum publicului larg, ne-am luat libertatea de a cita cele mai interesante părți din ea.

Superstiții legate de menstruație

„În vechile scrieri din diverse culturi se fac mai multe referințe la ciclul lunar al femeilor decât la orice altă manifestare «fiziologică». Spun «fiziologică» pentru că menstruația femeilor a fost adesea considerată un act «fiziologic», deși eu consider că este PATOLOGIC și pot dovedi concluzia mea.

De-a lungul timpurilor, bărbații au privit femeile, într-o formă mai directă sau mai voalată, ca pe sclavii lor de drept. Femeile au fost făcute să creadă că reprezentantele sexului lor, într-o perioadă preistorică, au comis un «păcat capital», iar de atunci ele trebuie să se supună «zeilor» o dată pe lună prin umilire și stare de «necurătenie».

Cei mai «școliți» medici actuali nu sunt departe de gândirea închistată și plină de superstiții a oamenilor de rând; de aceea ei nu au putut înțelege cu adevărat această manifestare lunară a femeii. Chiar și în prezent, unii bărbați cu studii mi-au spus de multe ori că ei nu ar atinge o femeie la ciclul mai mult decât ar atinge un șarpe sau o broască.

Femeile au și ele vina lor pentru toate acestea, deoarece ar fi trebuit să fie interesate DE CE ele poartă un «blestem» iar bărbatul nu. Chiar și acum femeile cred ceea ce le spun medicii despre acest impediment, în loc să arunce de-o parte superstițiile străvechi și să se elibereze de această mare eroare ciclică.

Multe «scrieri religioase» de astăzi susțin că femeia este «purificată» prin intermediul acestei scurgeri lunare de



sânge. Trebuie să reținem că toți acești «învățători religioși» făceau parte dintre aceia care au privit femeia ca fiind inferioară și sclavă a bărbatului.

Mulți dintre medicii din Grecia antică au afirmat că scurgerea lunară de sânge a femeii este necesară pentru a elimina excesul de sânge acumulat în corp. Această teorie a fost în mod ignorant susținută și de unii fiziologi sau chirurghi. Mulți bărbați exaltă la gândul

că sunt superiori femeilor, indiferent dacă au o pregătire profesională egală cu a lor sau nu. Acest impediment lunar a fost «lovitura de knock-out» în lupta pentru «egalitatea sexelor».

S-a dovedit adesea că acele femei care lucrează cot la cot cu bărbații în viața profesională nu sunt genul de femei «bolnave în fiecare lună», menstruația lor fiind, cel mai adesea, nesemnificativă sau absentă. Cazurile a mii de astfel de femei au fost incluse în lucrarea mea. Superstițiile le împiedică însă pe aceste femei NATURALIZATE să spună și celorlalte, care suferă, cum este să fii liberă de





«jugul femeilor». Multe dintre ele cred și în prezent că au fost născute pentru a suferi datorită păcatului original al Evei, iar ele, urmașele ale Evei, nu ar trebui să se plângă.

Unele femei încă mai cred că pot lua luciul unei oglinzi doar privindu-se în ea, atunci când se află la menstruație. Mai există încă multe femei care nu se îmbracă sau nu se dezbracă decât în întuneric în perioada menstruației. O veche superstiție de acest fel spune că «strălucirea» va dispărea de pe orice lucru atins, pe lumină, de o femeie cu menstruație. Multe femei cred că vor turba câinii dacă le vor mirosi hainele purtate la menstruație. Altele nu îndrăznesc să facă untul în timpul menstruației, deoarece cred că nu se va lega. S-a transmis de la mamă la fiică ideea că laptele s-ar acri dacă femeia ar atinge vasul cu laptele proaspăt în timpul menstruației. Multor femei de la țară nu li se permite să mulgă vacile sau caprele în timp ce au menstruație, tot din același motiv. În unele zone, femeile trebuiau să poarte un semn roșu pe îmbrăcăminte în timpul menstruației, anume ca ceilalți să știe că sunt «necurate».

Există, chiar și astăzi, nenumărate obiceiuri de «purificare» a femeilor după menstruație. Am rămas de multe ori uimit să aflu cât de adânci sunt rădăcinile acestei idei de «purificare». Sute de femei educate m-au întrebat dacă e bine să folosească tot felul de ierburile «purificatoare» în prima baie după menstruație.

Fie ca lucrarea mea să le ajute să depășească toate aceste superstiții și să-și dea seama că natura a făcut ca atât femeile, cât și bărbații, să fie ființe libere.

Atunci când eram băiat, a trebuit să lucrez mai multe luni, aproape un an, ca să câștig banii necesari pentru a-mi cumpăra una dintre cărțile de specialitate. Aceasta m-a făcut să fiu mai sistematic ulterior, mai ales în



cauza pentru care ele au trecut totul sub tăcere. În ciuda așa-numitei civilizații, femeile sunt încă subordonate bărbatului, datorită temerilor, superstițiilor și lipsei de abilitate, asociate cu handicapul lunar cunoscut ca menstruație.

Așa-numita civilizație a reușit oare să elimine abisul dintre bărbați și femei? Nu! Astfel, unele dintre cele mai capabile femei sunt încă atât de complexe de condiția lor, încât ele se dau la o parte și lasă bărbații, mai puțin capabili, să le ia locul!

Adeseori, mințile femeilor pătrund dincolo de limitele corpului fizic, având revelații sau idei geniale, dar această incursiune nu poate fi decât temporară în condițiile în care, mai devreme sau mai târziu, «handicapul» menstrual revine și câștigă.

Dă ce nu fac femeile comparație între funcția lor lunară și funcția animalelor? Pentru că ele consideră că animalele sunt ființe inferioare lor și, în consecință, nu se compară în nici un fel cu ele. Atunci de ce femeia nu investighează condiția naturală a rasei umane pentru a vedea dacă ea, într-adevăr, trebuie să fie tributară scurgerii lunare de sânge? Dacă femeia preistorică ar fi fost la fel de handicapată precum cea modernă, nu ar mai fi existat nici un fel de «femeie modernă», deoarece rasa umană ar fi dispărut din cauza scăderii din ce în ce mai alarmante a vitalității de-a lungul generațiilor, prin pierderile de sânge menstrual.

În concluzie, femeile au crezut secole de-a rândul că trebuie să suporte disconfortul și impedimentul unei «rușini lunare», deoarece și mamele lor au suferit în același fel. Superstiția și teama sunt în spatele apatiei feminine în ceea ce privește condiția aceasta nenaturală – menstruația. Iar tolerarea acestor condiții se datorează în plus și receptivității înăscute a femeii, care o face să accepte lucrurile așa cum sunt și să se conformeze în mod pasiv condițiilor impuse de mentalitatea socială.



Reglarea pe cale naturală a menstruației femeii

Doctorul F.T. Barnum din Connecticut a constatat, în urma unui studiu, că durata menstruației depinde de obiceiuri, întrucât nu există nici un motiv pentru care femeia trebuie să aibă o menstruație mai abundentă decât o femele de mamifer. El nu se înșela deloc atunci când spunea că femeile și-au schimbat funcțiile naturale prin îmbrăcăminte și obiceiuri nesănătoase. La acestea s-a adăugat, amplificând congestia pelviană, acțiunea gravitației, ca urmare a trecerii la poziția bipedă. El spunea că își propune o serie de măsuri care să se opună acestei «congestii obișnuite», pentru a controla durata menstruației (Conform spuselor dr. Barnum, înseamnă că poziția verticală a femeii - în care gravitația se opune ascensiunii sângelui care urcă din pelvis prin vena cavă inferioară către inimă - este unul dintre motivele apariției menstruației, spre deosebire de situația femelelor celorlalte mamifere, la care uterul este situat mai sus decât inima. Acestea din urmă au colul uterin îndreptat în sus, secrețiile uterine fiind, de aceea, aproape imposibil de eliminat. Concluzionăm că posturile YOGA inverse sau așezarea corpului pe suprafețe ușor înclinate - pentru a ridica bazinul și picioarele deasupra nivelului capului - ar putea ajuta la decongestionarea zonei pelviene și, implicit ar contribui la eliminarea menstruației - n.n.)

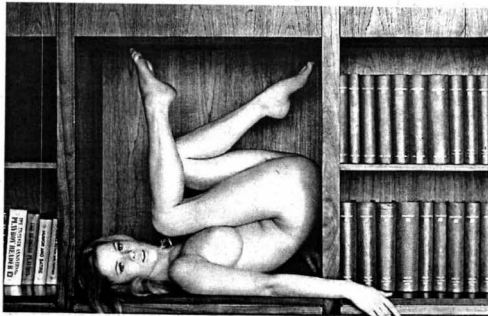
Menstruația este cauzată de o congestie a aparatului genital, fiind însoțită de o hipertrofie a mucoasei uterine. Nu există nici un motiv natural pentru care trebuie să existe vreo scurgere de sânge. O «menstruație albă» este naturală și semnifică o descărcare a secrețiilor

suplimentare din uter și din vagin.

(Atenție! Nu suntem de acord cu opinia dr. White asupra acestui punct. Din remarcile precedente asupra efectelor dăunătoare ale pierderii secrețiilor mucoase ale organelor genitale feminine sub forma leucorei, considerăm că o femeie trebuie să se elibereze de TOATE pierderile genitale, fie mucoase fie de sânge, pentru a obține o maximă conservare a vitalității, pentru regenerarea și pentru reîntinerirea ei. Eliminarea oricăror scurgeri se poate realiza prin reducerea cantității de proteine ingerată, prin practicarea continenței sexuale, prin realizarea anumitor exerciții sau posturi YOGA, prin administrarea unor plante de leac, care vor fi prezentate în capitolul 17, etc. - n.n.)

Mulți alți observatori spun că nu ar trebui să fie nici un pic de sânge, doar o secreție albă. Această «secreție albă» este ca albușul unui ou și nu conține nici o picătură de sânge. (După cum s-a explicat în capitolul despre leucoree, descărcările mucoase sunt bogate în lecitină și alte substanțe nutritive, trebuind să fie conservate cu grijă, nu să fie eliminate fără rost. Pentru a facilita resorbția acestor secreții prin pereții uterului și ai vaginului, se pot realiza contracții cât mai frecvente pentru creșterea controlului mușchilor din zona pelviană, sau se pot aborda diferite posturi inverse. Băile de șezut reci vor ajuta, de asemenea, la restabilirea tonusului mușchilor vaginali, astfel încât contracția lor să fie sub control voluntar. Adoptarea

unei poziții orizontale sau inversate în timpul execuției contracțiilor musculaturii vaginale, dublată de o focalizare mentală adecvată pentru a conștientiza fenomenele energetice și motilitatea musculară din această zonă, vor avea ca efect conservarea totală a valoroaselor secreții genitale, care nu trebuie să părăsească corpul. De fapt, pierderea lor nu este mai puțin debilizantă decât pierderea sângelui, pentru că ele sunt bogate în calciu, lecitină, fosfor etc. - n.n.)



Experiințe clinice și concluzii

Timp de peste patruzeci de ani, am urmărit rezultatele aplicării așa-numitului tratament de «naturalizare» a menstruației. Cazul mediu (în care se înscriu majoritatea pacienților mele) a devenit «femeia de o zi» (la care menstruația durează o zi), după patru sau cinci luni de tratament. De multe ori durează un an până când femeia intră în categoria «o oră» (hemoragia menstruală durează o oră).

În toți acești ani de experiențe și observații, nu am văzut niciodată vreun efect negativ al «naturalizării» ciclului menstrual. Mai mult, când această transformare se produce, nu mai apare nici unul dintre simptomele nervoase atât de des întâlnite la femei de-a lungul anilor de menstruații dureroase.

Nu am văzut niciodată o femeie sănătoasă, tânără sau bătrână, care să nu fi reușit să-și suspende menstruația în maxim un an, după ce a urmat tratamentul meu. Sănătatea fiecărei femei s-a îmbunătățit de când nu a mai avut scurgere menstruală cu sânge, ea devenind în mod natural de consistentă mucoasă, clară, și durând doar câteva ore. Am transformat ciclul menstrual al multor mii de femei și nu am văzut niciodată efecte negative rezultate din aceasta.

Fiițele, nepoatele și strănepoatele femeilor tratate în acest fel nu vor mai prezenta scurgeri menstruale cu sânge, iar menstruația va dura doar câteva ore.

Capacitatea mentală și rezistența corporală a femeii sunt îmbunătățite în mod remarcabil prin naturalizarea ciclurilor menstruale.

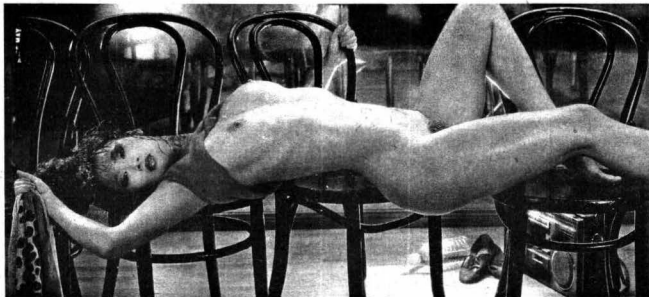
(După cum am arătat deja, ideal pentru orice femeie ar fi să ajungă la resorbția completă a oricăror scurgeri la nivel genital, deci rezultatele obținute de dr. White sunt remarcabile, dar nu constituie finalul în efortul de suspendare totală a menstruației, care presupune și eliminarea oricăror scurgeri leucoreice asociate acestui fenomen; însă pacientele sale au ajuns la un stadiu foarte avansat în atingerea acestui deziderat. De aceea, mărturiile sale în legătură cu pacientele pe care le-a tratat sunt de un real folos femeilor care încă se mai îndoiesc de posibilitatea suspendării menstruației și de avantajele care derivă din aceasta. - n.n.)



Prezentarea câtorva cazuri

A-37 - Femeie singură, 23 ani. Scurgerea de sânge dura cinci sau șase zile în fiecare lună. Suferea de asemenea dureri încât nu a rezistat la slujba sa de stenografă. După trei luni, menstruația a devenit de trei zile în fiecare lună. Apoi, o zi pe lună timp de trei luni. Scurgerea s-a transformat într-o scurgere mucoasă de jumătate de zi, fără nici un pic de sânge. Și-a reluat munca și a continuat așa doi sau trei ani. S-a căsătorit și are trei fete. Fiecare dintre acestea are o scurgere mucoasă cam de jumătate de zi în fiecare lună și sunt perfect sănătoase. Una este căsătorită și are o fetiță sănătoasă.

A-80 - Femeie căsătorită, 29 ani. Suferea de „dureri



teribile" la fiecare menstruație. Deși era căsătorită de cinci ani, nu avea nici un copil. Surgerea sa dura cam opt zile în fiecare lună, pierzând mult sânge. În urma tratamentului, menstruația a fost de trei zile pe lună timp de patru luni. Apoi, de o zi pe lună. Ciclul său obișnuit a devenit după un an o scurgere mucoasă care dura cam o jumătate de zi. Acum are patru copii. Unul dintre ei este o fată de 19 ani. Nici ea nu a avut vreo scurgere sanguină. Menstruația este o scurgere mucoasă de aproximativ 6 ore, fără dureri.

A-106 - Fată de 15 ani. A început să aibă dureri lunare la 13 ani. Surgerea sa era neregulată și o forța să stea la pat două zile în fiecare lună, dacă avea menstruație. Toate durerile au încetat după a doua lună de tratament. Surgerea sa a devenit numai mucoasă și nu a mai fost hemoragică timp de peste șapte ani. Este perfect sănătoasă și are o constituție athletică.

A-129 - Femeie măritată, 37 ani. Are o fată care nu este sănătoasă și un băiat cu constituție uscată. Mama avea scurgere de aproape șaisprezece zile în fiecare lună, fiind foarte anemică. Tratată timp de trei luni, menstruația ei s-a redus la o zi, cu vagi urme de sânge, timp de aproape un an. Apoi nu i-a mai apărut deloc sânge în scurgerea menstruală și de atunci au trecut peste nouă ani. A avut o altă fată care nu a avuturgeri cu sânge, ci scurgeri mucoase de aproape o zi în fiecare lună. Sora ei mai mare a început să aibă menstruații dureroase, dar 12 tratamente au oprit scurgerea sângeroasă, transformând-o într-una mucoasă. Sănătatea sa era în general foarte bună.

B-222 - Femeie singură, stenografă, a venit la mine pentru un control. Era atât de bolnavă în prima zi a menstruației încât trebuia să stea în pat o zi în fiecare lună, ceea ce o deranja foarte mult. I-am recomandat tratamentul «naturalizării» duratei menstruelor. A spus că «va vorbi» cu mama ei. Mi-a spus apoi că mama sa a sfătuit-o să continue așa cum este acum, pentru că și bunica și străbunica ei, la fel ca toate femeile din familie, au suferit și au îndurat această scurgere. Mama ei a argumentat că menstruația era «un act al lui Dumnezeu pentru a face femeia mai umilă» și, în consecință, nu trebuie să i se opună. După câteva luni de menstruații din ce în ce mai dureroase, fata a venit la mine și mi-a spus că era timpul să-și construiască propria ei viață, împotriva dorinței mamei sale văduve, nemaivând să «aștepte Providența» pentru eliberarea de menstruație și dorind să înceapă imediat tratamentul. Surgerea menstruală a început în aceeași dimineață, după tratament. Durerile care de obicei apăreau la amiază nu au apărut în acea zi. Luna următoare a fost cea mai ușoară din viața sa, apoi a urmat patru tratamente în fiecare lună



timp de patru luni, în care menstruațiile sale au devenit o zi de «surgere ușoară». În fiecare lună scurgere-rea devenea din ce în ce mai superficială, până când, după nouă luni de tratament (în medie trei tratamente pe lună) nu a mai apărut nici un pic de sânge - numai mucus. În următorii 10 ani, această femeie a putut să lucreze mai bine și să câștige mai mulți bani pentru ea și pentru mama ei.

Aș putea continua să prezint mii de cazuri. Unele sună mai bine decât altele, dar în toate cazurile pacientele și-au îmbunătățit sănătatea, chiar dacă la început scurgerea de sânge nu a încetat complet timp de câteva luni.

Coșurile, furunculele, pielea aspră, de obicei dispar cam în patru luni după începerea tratamentului. Dezvoltarea mentală și fizică generală a femeii este îmbunătățită prin naturalizarea menstruației.

Toate femeile doresc să fie «normale», dar multe nu își dau seama că **scurgerea menstruală lunară nu este naturală**. Ele au fost învățate încă din copilărie că menstruația înseamnă o «surgere» sănătoasă. De multe ori, auzim femei care spun că scurgerea lor este «roșie și sănătoasă».

Acum depinde de femeile din întreaga lume dacă vor urma acest tratament în acest mod sau nu. Am așteptat peste 45 de ani pentru a fi sigur că metoda este corectă, înainte de a o face publică.

Acum depinde și de medici să-mi studieze cu atenție munca și să se perfecționeze în această metodă de tratament. Dacă femeile vor cere aceste tratamente, vor fi medici în fiecare comunitate, care se vor specializa în această muncă revoluționară pentru femei.

(Nu cunoaștem metoda dr. White care, din mărturiile despre pacientele sale, rezultă că este foarte eficientă, totuși este foarte posibil ca el să fi folosit în principal acupunctura, asociată cu folosirea plantelor de leac, lucrând totodată cu sugestii benefice, prin care urmărea eliminarea din mintea femeii a superstițiilor legate de menstruație și cultivarea unei alte viziuni superioare despre ea, ca fiind o ființă liberă și perfect sănătoasă, eliberată de hemoragia menstruală - n.n.).





Capitolul 11

UN STUDIU AL DR. KENNETH S. GUTHRIE PREZENTAT ÎN LUCRAREA „REGENERAREA: METODE SPECIALE CARE SUNT NECESARE PENTRU FEMEI”

„Idealul pe care urmărim să-l prezentăm aici este acela că femeile ar trebui să atingă o stare de sănătate similară cu cea a bărbaților, aceasta presupunând eliminarea indispoziției lunare cauzată de menstruație.

Rămâne să ne întrebăm cum pot femeile să-și îmbunătățească sănătatea, sau cel puțin cum pot evita menstruațiile mai lungi sau mai scurte, dătătoare de slăbiciune și boală. Bineînțeles că plecăm de la premiza că femeile de care vorbim sunt sănătoase; bolile acute sau funcționale pot fi depășite într-un mod sau în altul. Aici vom vorbi numai de condiția generală la care este supusă femeia ca urmare a celei mai importante disfuncții a acesteia – menstruația lunară – ce poate cauza într-o mare măsură indisponibilitatea sa temporară pentru muncă. Aceasta este, în orice caz, o cauză importantă a slăbiciunilor sale, care dacă ar fi măcar diminuată, nu ar mai fi nici un motiv pentru care sănătatea femeii să nu fie satisfăcătoare, fără să vorbim de fericirea pe care o va resimți atunci când ea va fi cu adevărat sănătoasă.

Este clar că, dacă cineva se gândește să dobândească o vitalitate debordantă și să evolueze pe toate planurile, trebuie înainte de toate ca aceste pierderi să fie stopate. Este ca în acea parabolă despre un bărbat care avea buzunarele găurite și încerca tot timpul să le umple cu bani, în loc să-și cârpească buzunarul pentru ca măcar puținii bani pe care îi mai avea să rămână în el.

Acesta este un aspect care în viața unei femei poate și trebuie să fie îmbunătățit; și nu este un lucru nou și neîncercat, sau doar o problemă de opinie, fiindcă sunt mii de femei care au reușit deja să-și stopeze această pierdere de fluid vital.

Dar nu este vorba numai de a face viața femeii mai luminoasă și mai satisfăcătoare. Multe firme se declară împotriva angajării femeilor, motivând absențele și inconveniența lor, datorită acestor probleme lunare. Dar ideea noastră de egalizare a sănătății bărbaților și femeilor trebuie să fie demonstrată practic.

Cauza bolii lunare. Dacă slăbiciunea lunară trebuie să fie combătută, aceasta trebuie să se facă pornind de la cauza sa și astfel ajungem la întrebarea care sunt aceste cauze.

Privind în istoria vieții oricărei femei, nimeni nu ar nega că există unele legături între manifestarea menstruației și viața sexuală; degradarea vieții sexuale prin exacerbarea impulsurilor sexuale și a lipsei de



dragoste, în multe cazuri în care se realizează fuziunea amoroasă duc la agravarea menstruației.

(De asemenea, un fapt esențial este că cel mai adesea contactele sexuale sunt realizate fără continență, fiind de scurtă durată și frustrante pentru femei - n.n.).

Gravitatea stării de boală ce însoțește menstruația diferă nu numai de la o persoană la alta, ci și la aceeași persoană în diferite etape ale vieții sale. De obicei, ea începe gradat, intensitatea ei fiind marcantă doar câțiva ani mai târziu, punct de unde începe apoi să diminueze gradat. Astfel, am văzut în mod clar că, la aceeași femeie manifestările menstruației sunt variabile. Atunci ne punem întrebarea dacă nu ar putea fi ea diminuată. Acceptăm aceste dovezi ca bază pentru deducția că primul lucru esențial, de început, pentru orice fel de control al activității întregului organism, implicit al activității sexuale este reținerea absolută de la orice relație sexuală

(această abținere nu este necesară în care se practică continența amoroasă - n.n.).

Orice contact sexual realizat fără control (fără continență - n.n.), fără iubire, amplifică direct catastrofa lunară, iar concluzia logică este că dacă doriți să o minimizați cât de mult este posibil, abținerea trebuie să fie lege (sau continența sexuală, în care se urmărește transmutarea potențialului sexual și sublimarea acestuia - n.n.).

Pentru femeile care caută sănătatea perfectă, le putem sugera să gândească astfel: „Pot și de aceea trebuie să depășesc toate căderile lunare și să am o sănătate fizică perfectă, să nu fiu o slujnică sau o sclavă, ci o zeiță.”

Resorbția secrețiilor mucoase. Se va vedea că teoria noastră se folosește de prezența vaselor limfatice din peretele uterului, capabile să absoarbă secrețiile vitale. Anatomia și fiziologia au arătat că aceste vase limfatice există și se presupune că ele trebuie să preia cantitatea de mucus prezentă în cavitatea uterină. De ce nu ar prelua atunci și secrețiile menstruale? Principalul scop al femeii ar fi prin urmare acela de a opri orice pierdere a vreunei secreții în acele momente critice. Atunci când femeia începe să simtă scurgerea în oficiul superior al vaginului, ea trebuie să se întindă orizontal fără să se miște câteva ore, apoi ea poate să se ridice și să-și continue treburile. Un anumit proces de resorbție se desfășoară oricum, el trebuie doar ca acum să preia secrețiile menstruale, așa cum preia și celelalte secreții. Acesta este, deci, mecanismul resorbției secrețiilor vitale, care asigură regenerarea femeii.



Se va observa că, printr-un astfel de proces, se absorb toate fluidele care se află în uter în acea perioadă, împreună cu cele mai valoroase secreții din ovare.

Într-o stare normală de sănătate a uterului, la nivelul cervixului uterin apare o formațiune mucoasă care se menține aici în perioada catamehială, având rolul unui dop, astfel încât, în condiții normale, secrețiile vitale vor fi reținute mecanic în uter până la resorbția lor de către vasele limfatice.*

Prezentare pe scurt a modalităților de regenerare a femeii

1. **Cauza menstruației.** Peste jumătate din viața femeii este afectată de menstruație. Menstruația trebuie să fie stopată prin eliminarea gradată a cauzei sale, **leucoreea sau descărcarea mucoasă**. Dacă se acționează asupra acestei descărcări mucoase în intervalul intermenstrual, menstruația va dispărea rapid.

2. **Leucoreea.** Știm deja că secrețiile vitale feminine sunt numite leucoree sau descărcări mucoase. Ele sunt analoge celor bărbătești, și de aceea trebuie conservate. Dar multe femei nu simt începutul formării secrețiilor încă din uter, cunoscându-le prezența doar atunci când ele deja s-au eliminat. Reținerea secrețiilor poate începe cu adevărat la aceste femei atunci când, cu eforturi repetate de a conștientiza cât mai clar zona genitală, vor obține o sensibilitate mărită a zonei genitale și un control perfect asupra mușchilor din această zonă, al căror tonus general este important să fie foarte bun.



3. **Protecția naturală.** Oamenii consideră în mod eronat că reținerea acestor secreții este nenaturală și nesănătoasă. Aceasta arată că ei ignoră faptul că natura a creat, și în cazul menstruației, ca și în altele, un mecanism special, cu scopul conservării energiilor vitale. Imediat după menstruație, pereții uterului secretă materii mucoase, care se scurg către colul uterului, formând un fel de dop mucos, care reține secrețiile vitale până ce acestea sunt resorbite, în condiții normale. Dopul va rămâne acolo până la menstruația următoare, care îl va elimina, după care un al dop va începe să se formeze. Dar, din nefericire, la cele mai multe femei acest mecanism este atât de deficitar, încât fie că dopul nu are nici o șansă să se formeze sau să devină suficient de gros pentru a împiedica pierderile, fie este imediat eliminat.

4. **Antrenamentul direct.** O altă metodă extrem de eficientă pentru femeile este aceea de a învăța să contracte mușchii vaginului, conservând astfel secrețiile vitale și prevenind scurgerea lor în momentele critice. Că acest lucru este posibil, o dovedește experiența multor femei; el poate fi înțeles, prin analogia cu sfinterul anal, a cărui contracție și relaxare trebuie să fie învățată de fiecare copil. Deci, prin antrenament, orice femeie poate să ajungă să-și controleze aceste grupe musculare. (Antrenamentul grupelor musculare din zona pelviană este tratat pe larg în capitolul despre continența sexuală - n.n.)

5. **Reducerea hiperemiei pelvine.** O metodă de a reduce hiperemia uterină este folosirea zilnică a băilor de șezut reci, care contractă și reduc dimensiunea uterului care, în mod obișnuit este dilatat. Aceste băi de șezut vor declanșa o contracție spontană a mușchilor din zona pelviană, iar această contracție, corelată cu polarizarea rece-cald care apare astfel la acest nivel, va duce la transmutarea masivă a potențialului sexual, transmutare percepută ca o senzație plăcută de furnicături pe șira spinării. La fel cum medicii opresc alte hemoragii cu ajutorul unor pungi cu gheață, și hemoragia menstruală, care presupune pierderea unui sânge asemănător cu cel ce curge prin vasele sanguine din restul corpului, trebuie să fie stopată prin orice metodă, pentru ca fluidul vital să fie conservat.

6. **Odihna.** Pentru a continua controlul menționat anterior, este necesară odihna absolută, chiar având corpul pe un plan înclinat, astfel încât poziția uterului să fie ușor inversată pentru a facilita resorbția fluidelor vitale la acest nivel; acest lucru este necesar mai ales în perioadele în care secrețiile devin mai abundente și poate fi realizat cât mai des pe toată perioada menstruației. Multe femei nu pot realiza aceasta în timpul menstruației, datorită obligațiilor sociale, dar este bine ca ele să urmărească pe cât posibil să țină cont de aceste sfaturi.

Emoțiile, activitatea excesivă în timpul menstruației, perturbă controlul energiilor la nivel sexual, determinând scurgerile specifice care, dacă ar fi reținute în uter sau chiar în vagin, ar putea fi absorbite, fiind preluate de sistemul limfatic pelvian și duse prin ductul toracic în sângele din vena subclaviculară stângă. Procesul de resorbție limfatică a secrețiilor vitale este foarte important, dar ocluzia ductului toracic blochează această resorbție.

7. **Constipația.** adeseori întâlnită la femei, este și ea o cauză importantă a menținerii menstruației. Constipația duce la presarea organelor genitale feminine între intestine și rect. De aceea, păstrarea secrețiilor menstruale în corpul femeii este imposibilă până când nu sunt eliminați factorii care favorizează o menstruație abundentă."

*Cel mai adesea, procesul natural de resorbție prin vasele limfatice de la nivelul uterului nu are loc și tocmai de aceea secrețiile uterine devin abundente mai ales în perioada menstruală. Pentru deblocarea canalelor limfatice din regiunea uterină, vom indica în ultima parte a lucrării o listă de plante care facilitează resorbția fluidelor din zona uterină și care sunt numite **DEZOBSTRUANTE LIMFATICE**. - n.n.

Capitolul 12

CONTINENȚA SEXUALĂ - O METODĂ FUNDAMENTALĂ DE SUSPENDARE A MENSTRUĂȚIEI, CARE APARTINE ÎNȚELEPCIUNII SECRETE TANTRICE

„Atunci când, grație continenței depline, iubirea este nesfârșită, imposibilul devine cu ușurință posibil”. (din înțelepciunea orientală)

În tradiția tantrică și taoistă există credința veridică conformă căreia oamenii suferă pierderi masive de energie vitală în timpul actelor amoroase fără continență. Acest lucru devine și mai evident dacă este corelat cu înaintarea în vârstă și cu afectarea stării de sănătate. Aceeași învățătură afirmă că armonia dintre sexe este posibilă numai atunci când un bărbat este capabil de un act sexual prelungit, aducând femeia, în mod repetat, la punctul culminant al trăirilor sale erotice. Efectele negative ale pierderilor succesive de fluid sexual, atât la bărbați cât și la femeie, prin intermediul orgasmelor explozive, cu descărcarea potențialului energetic, duc la îmbătrânirea și moartea prematură.

Pentru a stopa toate aceste manifestări negative în ceea ce privește viața și sănătatea omului au fost propuse multiple metode, dintre care cea mai eficientă și mai spectaculoasă în efecte, și care acoperă întreaga gamă a trăirilor și năzuințelor ființei umane, este continența sexuală.

Continența sexuală constă în realizarea actului amoros cu atingerea unui număr nelimitat de orgasme de către cei doi iubiți (la unison sau separat), dar care nu se finalizează prin ejaculare la bărbat și nici prin descărcarea explozivă a potențialului creator specific la femeie. Acest mod superior de a trăi actul sexual, fără epuizare, permite deci, reținerea și conservarea potențialului sexual (și a fluidelor sexuale), atât la bărbat cât și la femeie, pentru ca acesta să fie mai apoi transmutat și sublimat în mod corespunzător către zonele superioare ale corpului, în forme mai elevate de energie, vitală, psihică, mentală, spirituală. Această tehnică a continenței sexuale este cunoscută și sub numele de *coltus rezervatus* (abținerea de la ejaculare



în cazul bărbatului, respectiv de la descărcarea energetică în cazul femeii), iar unii sexologi o numesc *karessa*. În plus, la femeie, continența sexuală perfectă implică atât păstrarea potențialului sexual în timpul actului amoros (absența descărcării în timpul orgasmelor), cât și absența oricăror scurgeri leucoreice și menstruale. În această idee o femeie perfect continentă este cea care și-a suspendat complet și definitiv menstruația și, bineînțeles, în cadrul fuziunilor amoroase are numai orgasme fără descărcare.

Când menstruația este suspendată, chiar și în absența fuziunii amoroase propriu-zise, femeia poate trăi stări intense de orgasm, deoarece ființa ei dispune de o cantitate uriașă de energie.

Majoritatea oamenilor își închipuie că dacă ejacularea spermei (la bărbat) sau descărcarea energetică explozivă (la femeie) sunt oprite, atunci scurta plăcere efemeră asociată acestor stări de câteva secunde este și ea suprimată. Această eroare profundă provine din concepția greșită că ejacularea (la bărbat) și descărcarea energetică (la femeie) sunt sinonime cu orgasmul prin intermediul căruia se manifestă plăcerea, astfel încât suprimarea lor ar duce în mod automat și la suprimarea orgasmului. Există o distincție netă între aspectul pur fiziologic al ejaculării (la bărbat), respectiv al descărcării spastice (la femeie) și aspectul subtil, emoțional, beatific, pur energetic al orgasmului interiorizat, obținut prin continență.

Preluându-le din tradiția milenară a orientului, sexologia modernă confirmă acum unele aspecte esențiale care țin de sexualitatea ființei umane. Americanii și francezii au publicat două rapoarte intitulate, primul - RAPORTUL



HITE, iar cel de-al doilea - PROGRAMUL PLENITUDINE.

Ambele studii constată de la bun început că eroarea fundamentală pe care majoritatea oamenilor o comit, datorită ignoranței și obișnuinței nefaste, este aceea de A CREDE ÎN MODERONAT CĂ ORGASMUL ȘI EJACULAREA (PRECUM ȘI ANALOGUL EI FEMININ) AR FI UNUL ȘI ACELAȘI LUCRU. Nimic mai fals! Pot fi trăite nenumărate stări de plăcere orgastică fără să survină simultan descărcarea (respectiv ejacularea). Pornind de la același principiu, al separării orgasmului de descărcare, sexologii americani și francezi studiază în cadrul acestui program PLENITUDINE, corelația între fiziologia sexuală modernă și învățăturile tradiționale din India, privitoare la erotism și spiritualitate. Acești specialiști au ținut să scoată în evidență aspectele profund umane, sufletești și spirituale ale modalităților erotice orientale, constatând că ele permit eliminarea unor probleme ca: frigiditatea, vaginismul, impotența, blocajele, ejacularea precoce, lipsa de încredere, complexele, diminuarea apetitului sexual, etc.

Cercetările efectuate în domeniul sexologiei au demonstrat că, atunci când orgasmul este resimțit și considerat ca o stare modificată, superioară de conștiință, sunt angrenate în întregul corp mai multe niveluri energetice (nu doar nivelul erotic, ci și cel volitiv, afectiv, mental și spiritual), iar capacitatea de conștientizare a ființei se mărește.

S-a observat că prin angrenarea constantă a jocurilor amoroase cu continență, pline de iubire și transfigurare, apar multiple beneficii pentru ambii iubți, printre care, la femeie, de o importanță majoră ar fi tocmai dispariția durerilor menstruale, reducerea menstruației și chiar suspendarea totală a menstruației. Astfel, continența sexuală este o modalitate foarte rapidă și eficientă de armonizare lăuntrică, ce poate fi integrată printre alte modalități și tehnici angrenate în mod special pentru suspendarea menstruației.

În cele mai multe dintre cazuri, practica continenței sexuale la femei în timpul fuziunii amoroase este spontană, multe dintre ele aplicând continența amoroasă chiar fără să știe și trăind încântătoarele plăceri ale orgasmelor multiple fără descărcare, neînțelegând însă cum este cu putință acest lucru. Din această perspectivă, femeile se confruntă cu mai puține probleme privind învățarea și aplicarea



continenței în cadrul fuziunii amoroase. În situația în care potențialul sexual nu este pierdut în timpul fuziunii amoroase cu continență, deseori ea poate să trăiască orgasme în serie, câte 3, 4 sau chiar zeci de orgasme la rând. De fiecare dată, amplitudinea și profunzimea acestor orgasme este diferită, iar în finalul fuziunii amoroase femeia în cauză nu este deloc obosită (ca în cazul orgasmelor cu descărcare). Dimpotrivă, ea se confruntă atunci cu o minunată stare de prospețime lăuntrică și o disponibilitate extraordinară de a reîncepe chiar cu o energie mărită actul amoros, firește dacă nu există condiționări de timp.

În ceea ce-i privește pe bărbați, destul de puțini practică continența în mod spontan; aceștia, chiar dacă nu știu nimic în legătură cu efectele negative ulterioare ale ejaculării, intuitiv, preferă să evite emisia seminală, mai ales atunci când se află într-o perioadă de stres sau oboseală marcantă. Iritabilitatea, subestimarea, pierderea încrederii în sine, regretul, deprimarea, resentimentul sau chiar disprețul pentru femeie sau pentru sine însuși, ca și pierderea mare de energie pe care bărbații o resimt în cazul ejaculării, reprezintă doar câteva din efectele negative care pot să-i determine pe mulți să o evite și să devină astfel continenți. Pe aceeași lungime de undă se înscrie și platitudinea tonurilor emoționale resimțite după ejacularea spermei. Această platitudine poate persista ore întregi sau, uneori, zile în șir.

Totuși, în general, realizarea continenței sexuale la bărbat implică un anumit antrenament gradat și echilibrarea în ființa lui a energiilor YIN (-) și YANG (+).





Pentru oricine a practicat în mod corect continența sexuală (împreună cu angrenarea altor procedee de natură tantrică cum ar fi transfigurarea și adorarea ființei iubite) apare în mod clar că în afara ei, stările erotice pe care le poate atinge o ființă umană, indiferent cât de înzestrată sexual ar fi ea, sunt palide, sărace și limitate ca amplasare și profunzime, deoarece o astfel de ființă nu controlează energia amoroasă gigantică pusă în joc prin sexualitate, pierzând-o cel mai adesea inutil, înainte să înceapă de fapt să o folosească.

Tradiția taoistă arată că prin descărcarea explozivă și inconștientă a potențialului sexual, acesta este pierdut rapid și aproape în întregime, înainte să fi fost folosit măcar în proporție de 2% de către cei doi iubți. Dacă din ignoranță procedează mereu astfel, cei în cauză nu vor putea atinge niciodată culmea reală a plăcerii, ratând de fapt nu numai împlinirea și fericirea amoroasă, ci și evoluția spirituală posibilă totodată prin continență sexuală.

Un cuplu tandru și iubitor, atunci când practică continența, cu potențialul sexual existent – care în mod obișnuit este pierdut intempestiv prin explozie (ejaculare la bărbat, respectiv descărcare la femeie) atunci când fac dragoste în mod instinctual și obișnuit – poate fuziona amoroș 40 de zile la rând, câte 5 ore pe zi, atingând în acest caz stări uluitoare de împlinire psihică și satisfacție amoroasă.

Pentru orice ființă umană inteligentă este evident că această modalitate superioară de fuziune amoroasă (perfect naturală și cu totul lipsită de pericole) care este continența sexuală, este cel mai puternic afrodisiac pe care omul l-a cunoscut vreodată. Atunci, întregul corp poate fi transformat într-o imensă zonă erogenă, oferind o multitudine de experiențe erotice și senzuale, care devin din ce în ce mai subtile și mai extatice. Aceasta produce bărbatului o erecție neîntreruptă, ore în șir, fără ca aceasta să fie urmată de epuizare. Simultan face să se mărească de zeci de ori sensibilitatea femeii la plăcere, permițându-i să resimță un număr impresionant de orgasme fără descărcare sexuală.

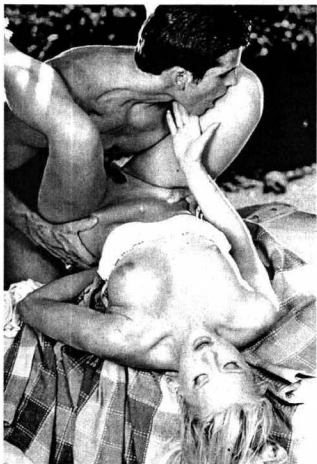
Omul obișnuit tinde să se cramponeze în mod inutil de firava plăcere pe care o resimte în momentul orgasmului acompaniat de ejaculare, preferând să urmeze această cale instinctuală din lene, comoditate, sau pur și simplu din lipsa mobilizării lăuntrice care să-l scoată din acest marasm, chiar dacă el a înțeles – măcar la nivel intelectual – necesitatea profundă a modificării conduitei sexuale. O astfel de ființă umană, va rămâne imună chiar și în fața dictonului: „a ști și a nu acționa reprezintă suprema lașitate”, preferând confortul așa-zis „călduț” al unei existențe larvare.

Statisticile occidentale arată că durata medie de timp în care un bărbat atinge starea de descărcare orgastică este de aproximativ 5-10 minute și că acest interval de timp s-a mai redus în ultimii ani din cauza stresului nervos, a alimentației neadecvate, dar mai ales din cauza consumului de tutun, cafea, alcool, care diminuează mult virilitatea unui bărbat. În cazul femeilor lucrurile sunt diferite. Statisticile efectuate au pus în

evidență faptul că perioada medie de timp de care are nevoie o femeie pentru a atinge starea de orgasm într-o fuziune amoroasă, este de minim o jumătate de oră. Se observă ușor din aceste date că este într-adevăr dificil pentru o femeie să trăiască o stare profundă de satisfacție și împlinire amoroasă în cuplu dacă bărbatul urmărește în primul rând propria satisfacție, neținând cont de împlinirea amoroasă a femeii prin atingerea orgasmului. Acesta este motivul central al irascibilității, nervozității și chiar frigidității multor femei, stări care se pot elimina numai prin modificarea viziunii generale asupra sexualității.

Mulți occidentali au fost preocupați de arta amorului oriental, unul dintre aceștia fiind Mircea Eliade, care în urma unei experiențe personale directe, în seria de articole „Asupra eroticii mistice indiene”, face dovada cunoașterii precise a unor secrete inițiatice fundamentale ale tradiției tantrice.

S.B. DASGUPTA, care a fost profesorul lui Mircea Eliade, scrie în faimoasa sa lucrare *Introduction to Tantric Buddhism (Introducerea în budismul tantric)* următoarele: „Plăcerea orgastică ce produce prompt ejacularea este mult inferioară în intensitate și calitate, pe lângă fericirea care se obține controlând mereu această materie (sperma)”. Nu este justificată obișnuința deja creată, de altfel și cea mai lejeră, ca bărbatul să ejaculeze la fiecare act sexual, fiindcă acel cuplu nu urmărește de fiecare dată să procreeze. Este o risipă, o pierdere ireversibilă și uriașă de energie, care altfel, prin continență sexuală continuă ar conduce la o dilatare gradată, dătătoare de extaz,





în care cuplul expansionează în infinit, depășindu-și astfel toate limitările.

Actrița Raquel Welch a recunoscut și ea că își datorează farmecul feminin și perfecțiunea corpului practicării exercițiilor yoga și experimentelor erotice tantrice, domeniu în care a fost inițiată de un anume maestru indian. Întrebată fiind ce i-a trezit interesul pentru tantra, Raquel Welch a mărturisit că a fost mobilizată de cazul celebrei actrițe americane Mae West care, la vârsta de 80 (optzeci) de ani avea un corp perfect, păstrându-și nealterate frumusețea și feminitatea. Cercetând biografia acesteia, a descoperit că fusese inițiată în tantra de către un maestru indian. Dar, după cum am spus, sunt mulți occidentali care au realizat cu succes asemenea experiențe inițiatice, făcând comentarii pertinente și obținând rezultate ce au uimit lumea. Dintre aceștia menționăm pe miliardarul Ali Khan care a deschis chiar o școală de inițiere tantrică particulară, pe celebrul scriitor Jean Marques Riviere, Omar Garrison, De Gviata, pe cercetătorii Lilian Silburn, Sir John Woodroffe.

În cartea sa *Twenty nine forever* (Douăzeci și nouă de ani pentru totdeauna) (Berkeley Publishing Co, New York, 1978), fascinantă model și practicantă tantra, Oleda Baker, recomandă superorgasmul în manieră tantrică ca fiind cel mai eficient procedeu de reîntinerire cunoscut femeii din antichitate. Oleda Baker arată că ea personal s-a bazat pe ideala echilibrare hormonală obținută prin orgasme frecvente, controlate (fără descărcare), extrem de lungi, care i-au conferit între altele o excepțională prospețime și tinerețe, dublate de o perfectă sănătate și un farmec feminin uluitoare.

Cu siguranță că toate aceste femei care au obținut prin realizarea continenței amoroase, rezultate uluitoare în ceea ce privește păstrarea până la adânci bătrâneți a unui corp fizic tânăr și armonios și a unei sănătăți perfecte, au reușit, corelat cu aceasta, să aibă rezultate remarcabile și în direcția suspendării menstruației, ceea ce le-a asigurat conservarea potențialului lor vital și rafinarea acestuia, prin practicarea respectivelor tehnici tantrice de fuziune amoroasă.

Toate aceste realități uluitoare legate de practicarea amorului cu continență au de fapt la bază mecanismele de transmutație biologică prezente în orice organism viu. În cazul ființei umane, transmutarea potențialului sexual este o manifestare particulară a acestor fenomene de transmutație biologică, care se întâlnesc la toate nivelurile vieții organice. Dar să vedem mai clar ce reprezintă transmutația biologică și în special transmutarea potențialului creator al ființei umane.



Transmutația biologică

Reacția de transmutație biologică este acea reacție prin care are loc, într-un organism viu, la temperaturi joase (temperatura corpului) și prin mijloace proprii, o regurare a elementelor constitutive din atomi, producându-se un element chimic dintr-un alt element chimic, această reacție fiind însoțită de o declanșare uriașă de energie.

Se poate spune că transmutația biologică, ce se desfășoară în anumite condiții specifice, este de fapt o reacție de fisiune nucleară ce se produce la temperatura corpului, fără o degajare bruscă, fulgerătoare, foarte mare de energie, așa cum se produce, de exemplu, în reactoarele nucleare. Transmutația biologică este prezentă permanent, peste tot în sfera biologicului, de la microorganisme, plante și animale, până la om. Este important de reținut că toate aceste procese de transmutație au loc în lumea vie la temperaturi normale. La nivel celular, reacțiile de transmutație biologică sunt controlate de enzime specifice, numite transmutaze, localizate intramitocondrial.

Deși părea că fizica modernă a clarificat în mod categoric și indubitabil faptul că transmutația elementelor nu poate fi obținută decât prin jocul marilor energii capabile să înfrângă forțele ce rețin nucleonii în structurile lor bine determinate, în unele





cazuri s-a constatat în mod evident, experimental, că există și alte căi, mult mai eficiente și naturale, pentru obținerea acestor procese fizice de transmutație, chiar și la energii slabe, atât în structurile materiei vii vegetale, cât și în cele animale, în cadrul metabolismelor specifice.

Lucrările savantului L. KERVAN, *Dovezi privilegiate la existența transmutațiilor biologice și Transmutațiile la energie slabă*, publicate în limba franceză la editura Maloine, fac referire directă la acest domeniu misterios.

În ființa umană, procesele de transmutație biologică la energii slabe reprezintă o realitate uluitoare; ele se produc în mod continuu, mai mult sau mai puțin intens, în cadrul metabolismului, al proceselor sexuale, al trăirilor erotice, al stărilor afective, al activității mentale, al experiențelor spirituale. Nenumărate experiențe au permis să se constate că întregul corp al ființei umane este o adevărată uzină atomică în care, prin transmutații la energii scăzute, sunt produse într-un mod discret elemente chimice de care corpul are nevoie.

Ființa umană poate să recurgă la modalități precise și rapide pentru a elibera gradat această putere, „încătușată” în atomii componenți ai multipleurilor elemente prezente în diferite părți ale corpului său fizic, ce alcătuiesc toate celulele, țesuturile, organele, etc., una dintre aceste modalități, foarte rapidă, plăcută și eficientă fiind continența amoroasă.



În tradiția spirituală se consideră că forța masculină a vieții este conținută în lichidul spermatic, iar forța feminină în secrețiile sexuale. Putem spune că sperma la bărbat și secrețiile sexuale - inclusiv fluidele menstruale - la femeie, țin blocate în materie energii gigantice, care ar putea fi eliberate de aici prin antrenarea gradată a proceselor de transmutație biologică, în urma cărora componenta substanțială se transformă într-o energie brută, nemodulată, care apoi va fi sublimată în forme superioare, elevate de energie.

Ce înseamnă de fapt transmutarea biologică sexuală?

Transmutarea potențialului creator este un mecanism tainic al ființei umane în care, prin utilizarea continuă de materie amoroasă, sinonimă unui consum de hrană, și printr-un control constant în cadrul fuziunii amoroase cu continență, pe parcursul unor trăiri erotice intense, acest potențial se transformă treptat în energie. Ulterior, sublimarea energiei rezultate, în forme din ce în ce mai rafinate de energie, conduce la o serie nesfârșită de transformări rapide în ființă, în conformitate cu intențiile acesteia. Astfel, *transmutarea potențialului sexual* reprezintă în esență o transformare sau modificare a stării acestuia, însoțită de o declanșare uriașă de energie.

Mecanismul de transmutare a potențialului creator poate fi angrenat nu numai în cadrul amorului cu continență, ci și prin alte procedee, cum ar fi: posturile HATHA YOGA, tehnici de meditație etc. Acestui mecanism însă îi este cea mai specifică practica amorului cu continență și iubire, în cadrul căreia transmutarea potențialului creator se realizează în mod plener și cu ușurință.

Coninența sexuală oferă ființelor umane capabile să înțeleagă, posibilitatea de a transmuta atomi, conținuți mai ales în potențialul sexual substanțial (sperma la bărbat și secrețiile sexuale inclusiv cele menstruale la femeie), în alte tipuri de atomi, reacție care este întotdeauna însoțită de degajări uriașe de energie și în urma căreia acest potențial nu mai este





risipit cu inconștiență, ci este utilizat la maximum, cu înțelepciune, pentru armonizarea lăuntrică a ființei și pentru împlinirea ei pe toate planurile.

Fluidele sexuale conțin mulți nutrienți valoroși precum și elemente esențiale pentru susținerea fizică și psihică a corpului (de pildă, cantitățile de zinc și lecitină din spermă sunt marcante, aceleași substanțe regăsindu-se și la nivelul creierului), astfel încât devine foarte importantă transmutarea lor în forme de energie subtilă care să fie sublimată la diferitele etape ale ființei și direcționate în diferite zone ale organismului (creier, inimă, abdomen, etc.), fortificând funcțiile organelor respective, echilibrând secrețiile hormonale ale glandelor endocrine și stimulând foarte mult capacitățile psihice ale individului.

Este evident pentru orice om inteligent și cu bun simț că pierderea potențialului sexual - adică a fluidelor menstruale și a altor secreții sexuale, în cazul femeii și a lichidului spermatic, în cazul bărbatului - cu excepția scopului procreativ, duce la vâlguire, diminuarea vitalității, la scăderea potențialului afectiv, mental și spiritual.

Studiile medicale care s-au întreprins în această direcție arată că sunt necesare șapte zile pentru ca organismul să-și refacă resursele fizice și energetice pierdute după un orgasm cu descărcare, atât la bărbat, cât și la femeie. În cazul femeii, după ce aceasta a pierdut fluid menstrual, este necesar tot cam atâta timp sau poate chiar mai mult pentru refacerea potențialului ei vital, care a fost mult afectat în urma pierderii hemoragice lunare.

Putem înțelege mai bine resursele energetice uriașe conținute în potențialul

sexual și respectiv imensa pierdere survenită prin descărcarea lui (prin actul amoros fără continență și prin menstruație), dacă ne gândim că FIECARE ATOM AL CORPULUI NOSTRU FIZIC conține o energie gigantică, echivalentă cu 200.000.000 eV, fapt care la ora actuală se știe în mod precis.

Mulți dintre dumneavoastră vă puteți întreba ce se petrece cu lichidul spermatic și cu secrețiile feminine atunci când se realizează cu adevărat retenția totală a lor precum în cazul continenței? Sperma bărbatului occidental, datorită exceselor ejaculatorii, este prea lichidă, iar atunci când excitația este prea puternică, o anumită cantitate va fi eliminată. În cazul bărbatilor care aplică continența, o retenție seminală foarte lungă va avea drept consecință transmutația biologică a spermei, transformarea ei aproape totală în energie iar energia uriașă rezultată va face cu puțință angrenarea proceselor de sublimare a lor către etajele superioare ale ființei.

Putem spune că un bărbat își controlează perfect potențialul sexual atunci când el nu-și mai pierde niciodată controlul asupra potențialului creator și fluidelor seminale, adică sperma (exceptând cazurile în care cuplul dorește să procreze) și atunci când energiile circulă firesc și liber între cei doi poli ai ființei sale: cel vital și cel spiritual. Ejacularea este admisă numai atunci când cuplul dorește să procreze.

Putem spune că o femeie își controlează potențialul sexual din momentul în care ea nu mai are orgasme cu descărcare explozivă în cadrul fuziunilor amoroase și își reduce gradat și apoi își suspendă complet menstruația. Dacă la bărbatul obișnuit, care nu aplică continența, potențialul său sexual substanțial (sperma) se pierde în cea mai mare parte prin ejaculări repetate, la femeie, potențialul său sexual substanțial se descarcă o dată pe lună (la unele femei chiar și de două ori pe lună) prin secreții menstruale, care sunt însoțite de o pierdere energetică sau devitalizare considerabilă. Este semnificativ faptul că menstruația





se suspendă de la sine sau se reduce foarte mult în cazul unor stresuri intense de durată. Este evidentă aici intervenția unui mecanism de adaptare a organismului femeii la lipsuri grave, prin care se antrenează în mod spontan procese de transmutație biologică și de sublimare, care susțin suplinimentar supraviețuirea femeii în condiții grele.

Prin angrenarea procesului colosal de transmutație biologică sexuală, energia rezultantă va amplifica la extrem disponibilitățile lăuntrice, făcând treptat să dispară toate limitele banale ale conștiinței ființei umane în cauză. Ea permite apariția unei game nebănuite de fenomene extraordinare ca: apariția unor stări superioare de conștiință, amorsarea și alimentarea fenomenelor de sublimare a anumitor energii, amplificarea inteligenței, tonus afectiv constant, euforic, fericire etc. Dar să vedem în continuare mai exact ce reprezintă sublimarea energiei rezultate în urma fenomenului de transmutare a potențialului sexual.

Sublimarea cât mai completă a potențialului sexual

Așa cum s-a explicat în capitolul precedent, controlul conștient asupra funcției sexuale prin continență amoroasă, declanșează în ființa umană reacții de transmutație biologică care fac să apară gradat o uriașă energie biomagnetică lăuntrică.

Procesul ulterior de deplasare interioară și transformarea acestor energii rezultate, în sensul ridicării frecvenței lor de vibrație, pe măsură ce străbat nivelurile vibratorii ale ființei, provocând la fiecare asemenea nivel efecte specifice, pregnant conștientizabile și remanente în timp, este definit drept sublimare a energiilor.

Prin urmare, sublimarea este un proces complex ce desemnează fenomene ample care, în mod aparent, nu se află în legătură cu sexualitatea, dar care își au de fapt sursele energetice în forța rezultată în urma transmutației biologice constante a potențialului sexual. Grație controlului conștient asupra funcției sexuale, pulsația sexuală originară se transformă astfel, ca frecvență de vibrație, într-o energie



aproape nouă, mult mai mare și mai rafinată decât aspectul de la care se pornise inițial. Sublimarea se produce deci, în măsura în care energiile vitale ale ființei sunt redirecționate către un nou scop, NON-SEXUAL, ce vizează țeluri valorizate în plan psihic, volitiv, afectiv, mental sau spiritual.

Sublimarea este deci tocmai acest proces în care energia rezultată din transmutarea potențialului sexual este ascensionată și redirecționată în sensul unei veritabile reacumulări în alte planuri lăuntrice ale microcosmosului ființei umane. Pe fundalul unei trăiri amoroase beatifice, un singur gând-forță, menținut constant printr-o voință tenace, este suficient pentru

a trezi pas cu pas și pentru a canaliza această energie fabuloasă în direcția dorită. În caz contrar, când nu se respectă continența sexuală, această vitalitate se descarcă intempestiv și ireversibil, făcându-ne să pierdem aproape înconștienți un potențial creator cu mult mai mare decât ne putem imagina acum.

Prin continență sexuală, potențialul creator (energia sexuală transmutată), atunci când este valorificat cu succes prin sublimare, devine o forță extrem de importantă care poate conduce rapid către o transformare extraordinară a ființei umane. Ele pot fi trăite într-un cuplu plin de tandrețe și iubitor în care se urmărește permanent atât continența sexuală cât și sublimarea superioară a energiilor rezultate, în plan afectiv, mental, spiritual. Astfel, ființa umană angrenată într-un joc erotic inefabil, se ridică în același timp deasupra instincțelor primitive, atingând stări de supraconștiință.



Amorul cu continență – un act sacru

Una din cele mai profunde perspective în concepția tantrică este aceea că totul în univers este energie, ființa umană reprezentând deci și ea, în ansamblul ei, o manifestare energetică extrem de complexă. În ceea ce privește sexualitatea, la un capăt al spectrului vibratoriu, la nivel fizic, această energie se exprimă în termenii impulsului sexual; la celălalt capăt al spectrului, la nivel spiritual, energia este experimentată ca extaz. Se observă că instinctul sexual reprezintă energia instinctuală, brută, nerafinată. Tantra afirmă însă că tocmai acest impuls sexual poate fi rafinat și transformat în extaz, fiind vorba de fapt de aceeași energie care, prin procesele de transmutare a potențialului erotic și prin sublimarea energiei rezultate, se manifestă în diverse moduri. În concluzie, energia sexuală trebuie privită și acceptată ca fiind materia brută, „petrolul nerafinat”, din care mai apoi este alcătuit combustibilul superior al extazului.

Sfântul Augustin spunea că: „cel ce nu este duhovnicesc până în trupul său, devine trupesc până în sufletul său”. Parafrazând aceste cuvinte am putea spune: cel ce nu este sacru și pur până la nivelul sexualității sale, devine sexual până în sufletul său. De aceea, sacralizarea actului amoros cu continență este foarte importantă, fără această atitudine spirituală ajungându-se la monstruoase confuzii asupra erotismului mistic, iar prin aceasta în loc să devină pur și divin, sufletul decade, devenind atras de ceea ce este trupesc.

Se spune că cei mai vechi mistici orientali au obținut primele scilipiri de iluminare în momentul orgasmului. Într-adevăr, mulți oameni știu că orgasmul le poate da o stare temporară de extaz. Pentru câteva secunde, mintea devine lipsită de gânduri, viziunea egocentrică asupra vieții dispare și pășim în afara timpului, într-un atemporal „acum”, plin de fericire. Astfel, pentru vechii mistici, sexualitatea reprezenta însăși sursa experienței religioase, ceea ce poate redeveni și astăzi, dacă i se conferă atitudini și condiții potrivite.

Importanța iubirii, a sexualității, este evidentă pentru marea majoritate a oamenilor. Toate ființele umane superioare au înțeles iubirea (și amorul transfigurator cu controlul energiei sexuale) ca fiind o necesitate și o cale de elevare și de evoluție spirituală ce ne ajută să ne apropiem de DUMNEZEU, să cunoaștem adevărul ultim, să devenim înțelepți.

În trăirile amoroase cu continență, sexualitatea nu este niciodată un scop în sine, ci un mijloc care are valoarea sa proprie în procesul de autocunoaștere și perfecționare spirituală a ființei umane. Voluptatea perfect controlată joacă aici doar rolul de vehicul, prin intermediul căruia

se transcende conștiința normală, limitată și se instalează starea extatică de iluminare dătătoare de eliberare și înțelepciune.



Prin continența sexuală trăirea amoroasă devine un etern început și permite să fie trăită iubirea cosmică. Unirea erotică nesfârșită se transformă într-o expansiune, beatifică, grandioasă; astfel, datorită sublimării amoroase, se depășește actul biologic instinctual, iar cuplul uman obține valențele inefabile ale cuplului cosmic, ideal și divin. Experiența erotică intensă facilitată de continența sexuală este astfel investită cu valori trans-senzoriale. Realizată astfel, ea conduce la o stare progresivă de beatitudine și autonomie pentru ambii iubți.

Clement din Alexandria spunea în privința sexualității următoarele: „În ceea ce mă privește, eu am folosit dorința senzuală și nu o îmbrățișez decât pentru a o stăpâni și mai bine”.

La rândul său, Paul McGregor scrie în lucrarea sa *La psychosynthese sexuelle* (Sinteza aspectelor psihice ale sexualității) următoarele: „Putem presupune că sexualitatea, extazurile noastre amoroase, incandescența pasiunilor noastre afective,

nu sunt altceva decât un *elan mistic* decăzut, cu alte cuvinte că cele mai înalte aspirații metafizice ale noastre, ansamblul potențialului nostru transcendent și „magic” este închis, intermițat în materie, în sexualitate. Elanul este deci materia-





lizat, absorbit... Nu este logic, deci, să credem că modificarea comportamentului nostru sexual, a atitudinilor noastre cele mai intime acționează ca un declic magic, eliberând energii cvasi-supraumane, la fel cum o mutație controlată provocată în structura intimă a atomului eliberează forțe cosmice colosale?"

Exact așa cum am subliniat și până acum, acest *elan mistic interior* poate fi amplificat prin conservarea energiei creatoare de care dispunem, fără să o mai risipim inutil, având posibilitatea de a descătușa din materie energii gigantice, care ne pot face să transcendem conștiința normală, limitată și să avem acces la beatitudinea datătoare de har, cunoaștere și înțelepciune.

Marele nostru romancier Liviu Rebreanu scria: „Instinctul iubirii este reminiscența originii Divine. Prin iubire numai se poate uni sufletul bărbatului cu sufletul femeii pentru a redevini parte din lumea spirituală. Iubirea aceasta este rodul divin al sufletului omnesc.

Dumnezeu sub chipul iubirii trăiește în om. Iubirea și Dumnezeu, conștient sau inconștient, trebuie să alcătuiască suprema preocupare a sufletului omnesc. Fără de ele omul nici n-ar putea exista”.

Amorul înseamnă uniunea corpurilor, înseamnă îmbrățișarea sufletelor; atracția forțelor complementare; reverberația diafană a profunzimilor Creației; înseamnă corespondența cu legile echilibrului cosmic. Chiar în *Bhagavad-Gita*, unul din cele mai cunoscute și sacre texte hinduse, Krishna, manifestare a divinității, îi spune lui Arjuna: „*Eu sunt Amorul în creație*”.

Din nefericire, sistemul cultural contemporan a uitat faptul că energia sexuală este practic o expresie fizică a puterii spirituale. Într-adevăr, dorința de unire sexuală cu o altă ființă umană de sex opus este o reflecție a unei nevoi spirituale profunde de a experimenta totalitatea și intimitatea completă, transcendând sentimentul separării și al izolării. Este nevoie să ne întoarcem la sursa originară a creației, la unitatea pe care am experimentat-o în uterul matern și, dincolo de aceasta, la unitatea în Sine. În general, omul obișnuit crede că unirea sexuală lipsită de acest element sacru, realizată doar de dragul plăcerii egoiste, este suficientă pentru a-i satisface nevoia sus amintită, dar rareori se petrece astfel și atunci numai pentru o scurtă



perioadă de timp. Dacă însă este adăugat elementul sacru, devine posibilă pentru noi experimentarea unei legături cu însăși forța vieții, cu cele mai profunde impulsuri creatoare ale noastre.

În momentul de față, oamenii (datorită modului greșit, uneori chiar pervers, în care abordează sexualitatea) suportă grave consecințe: frigiditate (peste 60% dintre femei), impotență, homosexualitate, prostituție, perturbări psihice generate de stările de insatisfacție etc). Soluția acestor probleme cu care se confruntă la ora actuală umanitatea e oferită de amorul transfigurator cu conținută sexuală care își are originea în Orient, unde sexualitatea este privită dintr-un punct de vedere diferit. Prin conținută, sexualitatea trebuie să devină o artă, o cale de evoluție spirituală. Înțelepciunea orientală afirmă în această direcție că: „În timp ce unul cade la pământ, altul, inteligent, se ridică tocmai cu ajutorul pământului”. (*Tantra Sara*)

Despre transfigurarea amoroasă în cuplu

Abordarea intimă, afectuoasă a relației de cuplu, presupune o rafinată și sensibilă explorare și valorizare a celui alt, iubire reciprocă, respect între cei doi iubii și transfigurarea fiecăruia de către celălalt într-o ființă ideală divină.

Într-o explicație foarte succintă, „transfigurare” înseamnă a trece dincolo de aparențe, de formă, de material; înseamnă a privi partea subtilă a lucrurilor și obiectelor, fenomenelor sau ființelor, pătrunderea în universul intim, în misterul complex al ființei iubite, înseamnă că omul nu trebuie să se limiteze doar la periferie.

Astfel, femeia cu care se va realiza transfigurarea amoroasă nu trebuie să fie considerată drept o creatură vulgară și limitată, ci va fi privită drept o ființă sacră și fascinantă, care va oferi mijlocul eficace de a intra în comunicație inefabilă cu DIVINUL. Mircea Eliade spune: „Chemarea spirituală sublimă în fața misterului nașterii și al femeii, a enigmaticei puteri a fecundității și, de asemenea, recunoașterea a tot ce este îndepărtat, transcendent, invulnerabil la femeie, toate acestea simbolizează ireductibilitatea sacralului și a DIVINULUI, fiind esența insesizabilă a Realității Ultime. Femeia încarnează în același timp, pentru bărbatul ce o



adoră, misterul creației și al ființei, a tot ceea ce este și devine, moare și renaște, în mod incompreensibil.

Înăuntrul ei, femeia posedă anumite calități transcendente, care fac din ea o manifestare a Mamei Divine. Ea este asociată cu natura și cu pământul, cu ideile despre necunoscut – cu care se pune în legătură prin anumite procese instinctive și intuitive, printr-o simpatie secretă, cu un mare simț al lucrurilor. Femeia, fascinantă în frumusețea ei și plină de energie vitală, încarnează în același timp misterul Creației și misterul Ființei, a tot ceea ce este și devine, moare și renaște.

Ignorarea – sau chiar mai rău, desconsiderarea – femeii atrage după sine o serie întreagă de limitări, blocaje și nereușite care vor sfârși iremediabil într-un eșec total pentru cel destul de imatur să nu observe extraordinara importanță ce trebuie acordată femeii. Emoția profund transfiguratoare, mistică, în fața misterului fascinant al renașterii și al fecundității; dar totodată și recunoașterea a tot ceea ce este îndepărtat, enigmatic, transcendent, invulnerabil la Femeie, toate acestea ajung să simbolizeze caracterul ireductibil al sacralului și al Divinului, existența inefabilă și extraordinară a Realității Ultime. Acestea sunt atributele lui SHAKTI, femeia ideală din toate punctele de vedere.

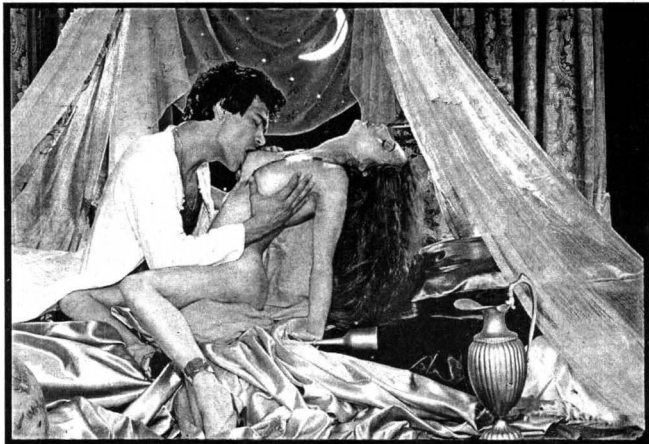


La nivel universal, SHAKTI înseamnă putere născătoare, forță, energie feminină și ea reprezintă aspectul creator primordial, fundamental al macrocosmosului. Shakti este forța feminină care animă toate ființele și toate lucrurile. Întregul univers sau macrocosmosul este manifestarea lui Shakti. Shakti, la nivelul cuplului uman, este încarnată de femeia frumoasă, senzuală, plină de energie și vitalitate.

În același timp, femeia trebuie să resimtă o cât mai intensă stare de dăruire lăuntrică, transfigurându-l pe iubitul ei într-un ideal masculin tangibil. Pentru ea, bărbatul trebuie să fie, așa cum se citează în *Lalita Vistara Tantra*: „o ființă extrem de puternică și de subtilă; cel care trezește cunoașterea pură și eternă, încarnarea evidentă a extazului suprem”.

Astfel, în actul amoros tantric pe deplin spiritualizat, unirea sexuală se transformă într-un procedeu complex, prin care cuplul uman devine, în stadiul cel mai înalt, un cuplu cu adevărat divin.

De aceea, putem spune că prin actul amoros total spiritualizant se reeditează practic, la nivel microcosmic, actul creației mereu reînnoite, cei doi iubiți ajungând să fie complet uniți, topiți în extaz și identificați cu Absolutul Divin.



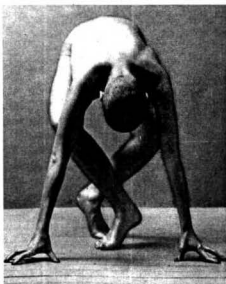


Factori care condiționează în mod negativ sexualitatea

Un motiv important pentru care omul modern nu ajunge la un nivel înalt de manifestare a sexualității, este lipsa spontaneității și prezența unei serii întregi de prejudecăți închistatoare, care îi bazează drumul spre un real progres în arta amorului. Prejudecățile sexuale inhibă explorarea pleneră a sexualității, astfel încât eliminarea prejudecăților devine cu atât mai importantă cu cât atitudinile legate de sexualitate influențează puternic, în mod inconștient, comportamentul oamenilor. Dacă nu devenim conștienți de ele, există puține șanse de a ne transforma felul în care acționăm în viața amoroasă. Aceste prejudecăți sunt în primul rând de natură socială și sunt responsabile în cea mai mare parte de starea deplorabilă a sexualității contemporane.

Chiar și astăzi, după așa-numita revoluție sexuală a anilor '60 din America, aceste prejudecăți ne influențează și ne deformează sentimentele și trăirile legate de sexualitate. După părerea unor inițiați, bolile grave cu transmitere pe cale sexuală (cum ar fi, de pildă, SIDA) și pornografia reprezintă un produs direct al condamnării sexualității.

Condiționarea socială negativă legată de sexualitate creează inevitabil frică, și anume frica de a nu încălca această condiționare socială; această frică se moștenește de la o generație la alta și se amplifică prin intermediul celor care ne învață „așa-zisa



morală”, aceștia fiind părinții, profesorii și preoții. Încă din fragedă copilărie, majoritatea dintre noi preluăm atitudini de condamnare față de sexualitate, fără a fi măcar conștienți de acest proces. Ideile pline de prejudecăți și atitudinile refulate, ne inhibă spontaneitatea (care, printre altele, este și expresia unei vitalități sexuale remarcabile), plăcerea, capacitatea de a

ne iubi și respecta unii pe alți și nu fac decât să adâncească și mai mult omul în jungla necunoașterii.

Una din prejudecăți este aceea că amorul este destinat doar funcției de procreare. În viziunea creștină deformată, actul sexual este conștientizat doar ca funcție de procreare, neavând nici o tangentă cu plăcerea. Dacă omul ar fi un animal, poate că atunci această concepție ar mai avea o justificare; însă, dat fiind faptul că el posedă o conștiință de sine și rațiune, situația este cu totul alta. Astfel, în viziunea creștină deformată, greșește și este vinovat oricine vrea să se bucure de pe urma plăcerii pe care o creează inevitabil fuziunea amoroasă. În fond, nu trebuie să pierdem din vedere faptul că însăși plăcerea este cea care duce la procreație, deoarece în absența efervescenței energetice specifice orgasmului, însăși descărcarea fluidului seminal este imposibilă.

De fapt, plăcerea a fost condamnată pentru că ea este, pe lângă un potențial spiritual uriaș, și o ispită căreia mulți nu îi rezistă și anume, isпита de a se descărca. De aceea, dintr-o confuzie regretabilă și plină de ignoranță, care se perpetuează și în zilele noastre, oamenii au îndepărtat nu doar isпита de a se descărca (ispită care se găsește în ei înșiși), ci chiar prilejul acestei ispite, adică plăcerea ce duce la descărcare. Rezultatul este că bucuria inerentă și sentimentul plener al vieții, pe care sexualitatea ni le poate conferi, sunt otrăvite de culpă. Să ne punem întrebarea: de câte ori face un om dragoste în timpul vieții sale. Fiind întrebare la un moment dat acest lucru, un bărbat oarecare de 43 de ani, a dat cifra de 3000. Însă, pentru a concepe un copil, nu este necesar să se facă dragoste decât o singură dată. Așadar, ce se întâmplă cu restul de 2999?

Rolul sexualității superioare, pe deplin integrată spiritual și profund trans-substanțializată, este tocmai acela de a avea grijă de acest „rest...”, adică să transfere în viața amoroasă accentul de la procreare la extaz.

O altă idee profund greșită este aceea că sexualitatea este rușinoasă. Această concepție este un rezultat direct al egoului, principiu al individualizării care ne face să ne simțim separați de restul lumii,

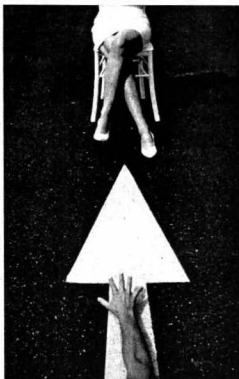




nedorind ca impulsurile noastre cele mai profunde (pe unul din primele locuri aflându-se impulsul sexual), să fie cunoscute de altcineva. În cel mai bun caz, omul admite ca aceste impulsuri să fie cunoscute cel mult de o singură persoană: soțul sau soția, iubitul sau iubita, despre care el să fie sigur că nu-l va părăsi niciodată și de care să se poată atașa liniștit, știind cu siguranță că și celălalt se va atașa de el. Mai profund afectate decât bărbații, femeile sunt cele care au cel mai mult de suferit de pe urma acestor greșeli de maximă amplexare, ce caracterizează societatea modernă.

În ciuda faimoasei eliberări sexuale, care în nenumărate cazuri nu este decât un desfrâu ce conduce la o vlăguire rapidă, majoritatea femeilor rămân blocate sau inhibitate față de erotism și sexualitate. Un număr destul de mare de femei este încă paralizat de temeri și continuă să rămână sub influența violentei înăbușiri la care au fost supuse, datorită educației anterioare. În mod conștient sau inconștient, femeile mai consideră încă sexualitatea ca ceva din care nu trebuie să rezulte plăcere. Fiind uneori ferm convinse că ea este un rău necesar inclus în relația conjugală, ele ajung să creadă că sexualitatea este o „datorie” care trebuie să fie realizată pentru a fi o „bună soție”.

Pentru anumite femei această concepție eronată



distruge plăcerea și în cazurile extreme conduce la frigiditate. Pentru altele, a se lăsa atrase către plăcerile sexuale înseamnă a păcătu, pentru că li s-a repetat până la sufocare că o femeie decentă nu trebuie să fie „sexy”.

În fața acestor atitudini este necesar să se insiste asupra faptului că sexualitatea este o funcție umană care nu este cu nimic mai rușinoasă decât a mânca sau a dormi. Sexualitatea este o sursă legitimă de plăcere și de bucurie pleneră, ca și un mod foarte estetic de exprimare a personalității. Impulsul care împinge ființele umane să se unească amoros, este o reflectare a universalei dorințe de unire cu infinitul, prin completarea unității celor două jumătăți polare.

Antrenamentul necesar în cazul femeii pentru realizarea continenței sexuale perfecte

Din punct de vedere fiziologic, continența sexuală reprezintă un proces ciclic, ascendent, care evoluează în mai multe faze:

- a) faza de excitație;
- b) faza de platou;
- c) contactul sexual propriu-zis;
- d) faza de evitare a descărcării potențialului sexual (prin ejaculare la bărbat, respectiv, prin orgasm exploziv la femeie) cu transmutarea gradată în energie a unei cantități infime din potențialul sexual;
- e) orgasmul fără descărcare;
- f) din nou, după un anumit interval de timp, o fază de evitare a descărcării cu transmutarea gradată în energie a unei cantități infime din potențialul sexual;
- g) orgasmul al doilea mult mai intens și mai profund decât cel de dinainte etc.

Deci, în cazul realizării continenței sexuale, tensiunea erotică intensă nu se consumă prin actul ejaculării la bărbat (sau prin omologul său feminin), care este stopat printr-un puternic proces de focalizare mentală, ce permite un autocontrol fiziologic deplin al potențialului sexual dar și al trăirii erotice autonome.

Așa cum am mai menționat, femeia este înzestrată în mod natural cu capacitatea de a-și controla potențialul sexual, acest control implicând în cazuri foarte rare un anumit gen de antrenament. La bărbați, însă, în general, controlul ejaculării pe o durată nelimitată de timp este considerat drept o veritabilă performanță, care poate accelera extraordinar de mult evoluția spirituală individuală și de cuplu, dar presupune de cele mai multe ori un antrenament personal zilnic, susținut pe o durată de luni de zile.





Dacă motivația de a avea o stare de orgasm într-un anumit moment este doar aceea de înlăturare a tensiunii psihice, atunci se tinde aproape irevocabil spre o pierdere de energie (prin ejaculare la bărbat, sau orgasm exploziv la femeie). Pe de altă parte, dacă atenția este focalizată asupra conducerii vâului creat de extazul orgasmului către un nivel înalt de conștientizare, atunci se va instaura în ființă un sentiment inefabil de bunăstare, pace, bucurie și liniște atotcuprinzătoare și va fi înlăturat pericolul de descărcare.

Fuziunea sexuală cu descărcare ce se practică în societatea occidentală actuală urmărește un model cât mai masculin al unui act amoros rapid, forțat, care durează doar câteva minute și se termină brusc. În acest model este inclusă și prejudecata că majoritatea femeilor doresc ca actul sexual să fie agresiv și foarte rapid. De altfel, majoritatea cazurilor de insatisfacție și frigiditate feminină rezultă din raporturi sexuale brutale sau prea rapide. Acestea pur și simplu împiedică femeia să atingă o stare erotică plină, blocându-i astfel în mod penibil orgasmul.

Modelul oriental al fuziunii amoroase cu continență deschide însă o perspectivă amplă asupra amorului tandru, feminin, în care actul sexual propriu-zis este văzut ca reprezentând doar o parte a unui tablou mult mai mare ce include pătrunderea în stări de conștiință foarte înalte. Actul sexual, în această manieră, va fi realizat în mod temperat, pentru obținerea succesului în ceea ce privește continența sexuală, spre deosebire de cel realizat viguros și repedit, care conduce inevitabil bărbatul, în scurt timp, la ejaculare.

Este astfel necesar să dezvoltăm arta preluului amoros către un nivel foarte rafinat de realizare, descoperind astfel orgasmele plene ce cuprind întregul corp, chiar și fără penetrare.

Abordarea sistematică a diferitelor posturi sexuale și a tehnicilor de penetrare (descrise competent de Vatsyayana în *Kama Sutra* și de Nick Douglas & Penny Slinger în *Secretele amorului transfigurator extatic*), duce în timp la conștientizarea tot mai amplă și eficientă a complexei circulații energetice în corp, stimulată îndeosebi de jocul amoros.

Mintea trebuie astfel antrenată pentru a se focaliza asupra ascensionării energiei orgasmului pe coloană spre centri subtili de forță superiori;

se percepe simultan și o dinamizare bioenergetică, subtilă, din ce în ce mai mare a aurei ființei, ceea ce îi va conferi, în scurt timp, o netă purificare și o radiație strălucitoare.

Oprirea descărcării potențialului sexual se poate realiza relativ ușor dacă, în același moment, se reușește o intensă concentrare mentală asupra transmutării și sublimării energiei. Acest lucru permite să se controleze starea extrem de plăcută care apare în momentele de maximă efervescență a energiei sexuale. Devine astfel posibil ca, la un moment dat, cei doi iubii să-și oprească la unison suflul pe plin și să nu mai respire deloc un timp, concentrându-se cu putere asupra senzațiilor resimțite. Această imobilitate, odată reușită, chiar și pentru câteva minute, se transformă într-un adevărat extaz de o amploare inimaginabilă.

Cel mai important factor pentru realizarea continenței sexuale este controlul asupra musculaturii sexuale, atât la bărbat cât și la femeie. În cazul femeii, contractarea musculaturii sexuale este foarte importantă, atât în realizarea continenței în timpul fuziunilor amoroase, cât și în procesul de suspendare a menstruației. Iată, în continuare, cele mai importante grupe musculare prezente în zona pelviană a femeii, pe care femeia trebuie să ajungă să le controleze.

Mușchii intimi ai femeii

Perineul este format din mușchi superficiali și profunzi care îi asigură un tonus de o importanță capitală pentru o femeie preocupată de propria ei sexualitate și care dorește să depășească de feminitate.

-mușchii ischiocavernoși se întind între oasele ischiatic și clitoris;

-mușchii bulbocavernoși sunt situați de fiecare parte a orificiului vaginal, pe care îl înconjoară;

-mușchii transversi sunt formați din brzi musculare care se întind de la oasele ischio-pubiene, până în centrul perineului;

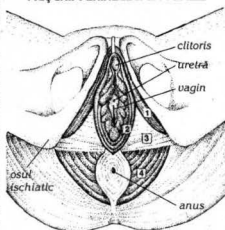
-mușchii ridicător al anusului care formează o cupolă ce închide regiunea inferioară a bazinului și lasă să treacă printr-o deschidere mediană uretra și vaginul;

- mușchiul sfincter al uretrei care înconjoară porțiunea membranoasă a uretrei;

- mușchiul pubovaginal se întinde de la oasele pubiene până la vagin.

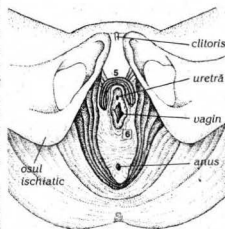
Astfel, de fiecare parte a vaginului există grupe musculare interne care formează un fel de coardă musculară, pe care femeia poate să învețe să o contracte. Subliniem că vaginul și uterul sunt prevăzuți cu mușchi foarte puternici (mai ales dacă sunt antrenați). La acțiunea acestor mușchi se adaugă și cea a mușchilor abdominali, fesieri și aductori ai coapselor.

MUȘCHII PERINEULUI LA FEMEIE



A. STRATUL EXTERIOR

1 - m. ischiocavernos; 2 - m. bulbocavernos; 3 - m. transvers; 4 - m. ridicător al anusului



B. STRATUL PROFUND

5 - m. sfincter al uretrei; 6 - m. pubovaginal



Este important ca fiecare femeie să cunoască localizarea acestor mușchi și să le controleze tonusul. Este de neconceput ca femeia care este interesată de estetica sa corporală, să negligeze exercițiile pentru mușchii intimi. Acestea sunt cu atât mai prețioase, cu cât femeia dorește să aibă o bună sănătate și o viață sexuală plină și să-și suspende menstruația. Cu toții suntem înzestrați cu posibilități și structuri pe care le ignorăm, dar care, dacă sunt conștientizate și folosite inteligent ne deschid perspective uimitoare și nebanuite.

Psihologii au redescoperit și certifică acum faptul - cunoscut și utilizat de secole în tradiția Orientului - că sensibilitatea erotică (atât a femeii, cât și a bărbatului) nu este întotdeauna suficient de trezită. În general, ea este rezultatul unei așa-numite ucenicii, desfășurată în timpul copilăriei, adolescenței și a primelor experiențe amoroase. Această ucenicie poate și trebuie să fie extinsă; altfel spus, nu este suficient că ne-am născut cu zone erogene, ele au nevoie să fie trezite, antrenate și activate. Care credeți că este diferența dintre două femei, ambele sănătoase, dar una aproape frigida, iar alta foarte senzuală? Deosebirea între cele două situații nu se află altundeva decât în experiență și antrenament. În concluzie, oricare ar fi sensibilitatea, înzestrarea și disponibilitatea erotică de care o ființă dispune la un moment dat, capacitatea ei de a trăi, simți, induce și dăruî plăcerea poate fi considerabil amplificată.

Atât în direcția controlului asupra potențialului sexual, cât și în direcția amplificării senzualității și erotismului un rol important îl are antrenamentul musculaturii perineale.

Deși, de obicei, nu suntem conștienți că acești

mușchi există, ei au un rol extrem de important în realizarea actului amoros cu continentă. De aceea este necesar ca acești mușchi să fie fortificați și controlați perfect (de fapt noi utilizăm foarte frecvent acești mușchi, fără să ne dăm seama, de exemplu atunci când urinăm).

Scăderea tonusului musculaturii sexuale este responsabilă de lipsa orgasmului în timpul fuziunii amoroase, de complicațiile de la naștere, de prolapsul uterin etc. Starea de tensiune a acestor mușchi poate fi acută în cazul vaginismului (care constă într-o contractură foarte puternică a lor, la apropierea penisului, astfel încât penetrarea este dificilă, dureroasă sau imposibilă) sau cronică (sub formă de dureri pelviene și abdominale difuze din cauza blocării circulației sângelui). Lipsa de control a musculaturii sexuale determină variații mari ale răspunsului sexual și crampe dureroase în timpul menstruației.

Printr-o cât mai clară localizare a acestei musculaturii, va trebui ca, atunci când mergem la toaletă pentru a urina, să întrerupem voluntar, ferm, timp de 2-3 secunde, fluxul urinar. Iată în continuare 3 exerciții menite să dezvolte acești mușchi și care au în plus calitatea de a fi ușoare și discrete (practic insesizabile din exterior, în sensul că nimeni nu ne va observa atunci când ne antrenăm - ele pot fi făcute nu contează unde și când: privind la televizor, așteptând tramvaiul etc.).

Exercițiile Kegel

1. Contractii lente - contractați mușchii sexuali ca și cum ați vrea să opriți fluxul urinar. Mențineți mușchii contractați timp de cel puțin trei secunde, apoi îi relaxați.

2. Contractii rapide - contractați și relaxați alternativ mușchii sexuali, cât mai rapid cu putință.

3. Împingeri - urmăriți să împingeți moderat, mușchii din zona anusului, ca și cum ați vrea să defecați sau ca în timpul nașterii.

Aceste exerciții pun simultan în acțiune mai mulți mușchi abdominali și din zona bazinului, astfel că este posibil (mai ales la început), să simțiți deopotrivă cum se contractă și se destinde anusul. În aproximativ două luni de practică zilnică însă, veți deveni conștiente de fiecare mușchi în parte din zona planșeului pelvian și veți fi cu siguranță capabile să-i contractați separat, aproape fără efort, cu efecte de-a dreptul miraculoase.

Puteți începe cu următoarea serie de contractii:

Se contractă mușchii sexuali timp de 3 secunde, apoi se relaxează o perioadă egală de timp. Se repetă de 10 ori după care urmează o serie de contractii cât se poate de rapide timp de câteva minute. Pentru o ameliorare considerabilă sunt necesare 300 contractii pe zi, repartizate în trei serii de câte 100.

Bineînțeles, cu cât exersați mai mult, cu atât este mai bine, rezultatele fiind mai rapide și mai pregnante. Antrenamentul ideal presupune să exersați o oră în fiecare zi.

La început este posibil să întâmpinați anumite dificultăți: mușchii sexuali poate că nu vor rămâne

cu ușurință contractați în timpul străngerilor lente sau poate că nu veți putea să realizați contractiile rapide cu viteză, dar acest lucru se petrece pur și simplu fiindcă „mușchii dragostei” sunt încă slabi. Odată cu practica însă, ei vor căpăta un tonus deosebit.

Dacă ați oșbit la capătul unei serii, nu veți abandona; vă odihniți câteva clipe, apoi reluați. Pentru a deveni conștientă de tonusul crescut al mușchilor sexuali, femeia își poate introduce un deget sau două în vagin, ori poate utiliza un vibrator (pentru aceleași probe).

În plus, este perfect posibil ca în decursul antrenamentului mușchilor sexuali să apară stări de confort lăuntric, încălzirea anumitor zone, ceea ce dă senzația de „bine”, fiori sau senzații de genul unor ușoare vibrații ori furnicături etc. Toate acestea sunt semne că tehnicile încep să dea rezultate și dacă apar nu trebuie decât să ne bucurăm.

Atenție! Chiar dacă vi se pare că nu aveți nici un rezultat este necesar să continuați cu conștiințiozitate și încredere antrenamentul, pentru că mai devreme sau mai târziu ele vor apare cu siguranță.

Dacă mușchii sexuali sunt foarte puternici, la femeie, ei vor întreține tinerețea și farmecul, ca urmare directă a amplificării (în unele cazuri chiar extraordinar de mult) a potenței orgasmice și a feminității, contractiile sistematice ale acestor mușchi având ca efect în timp și suspendarea menstruației.

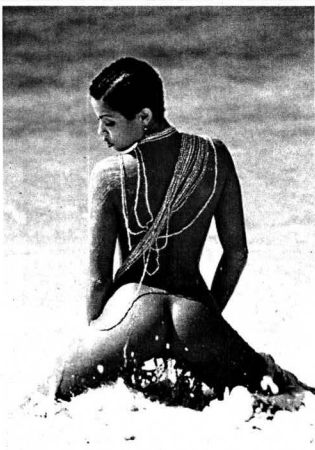
Subliniem că această gimnastică a mușchilor intimi întreține tonusul organelor sexuale feminine prin stimularea circulației intra-pelviene. Dimpotrivă, lipsa activității favorizează anumite staze sanguine care pot produce dereglări ginecologice și pot compromite sănătatea intimă.

Efecte suplimentare benefice ale antrenamentului musculaturii pelviene la femeie

- „Încărcare” rapidă cu energie (tocmai de aceea, se pot efectua aceste exerciții mai ales atunci când ființa se simte lipsită de chef, indispusă, devitalizată, având nevoie de forțe proaspete);

- vitalizare pregnantă;
- mărirea energiei sexuale;
- dinamism mental;
- îmbunătățirea atenției și memoriei;
- trezirea intuiției și a creativității;
- creșterea puterii de asimilare;
- deschidere, optimism, spontaneitate;
- mărirea încrederii în sine.

De altfel, după ce faza de început a fost depășită, iar mușchii sexuali au devenit tonici și se află în întregime sub controlul direct al voinței (așa cum sunt de exemplu mușchii flexori ai palmei care reacționează natural, aproape instantaneu și fără efort, atunci când dorim să apucăm ceva), vom putea să simțim cum antrenamentul ne generează rapid o gamă întreagă de stări plăcute de energizare euforică și chiar de plutire. Explicația științifică a acestor fenomene obiective este aceea că antrenamentul mușchilor sexuali stimulează pe cale mecanică producerea unor



hormoni și a endorfinelor.

Contractia mușchilor perineului este antrenată de cea a fesierilor și a sfincterului anal, în același mod în care contractia voluntară a constrictorului anal antrenează musculatura ridicătorului anal. Dacă intervin aductorii coapselor prin apropierea coapselor și încrucișarea uneia peste alta, femeia poate astfel să pună toți mușchii în atitudine de sinergie.

Controlul conștient și gradat asupra mușchilor intimi este necesar în vederea amplificării feminității și el provoacă atât creșterea senzualității, cât și amplificarea și controlul potențialului vital (lipsa acestui control asupra potențialului vital se manifestă prin eliminarea fluidelor menstruale și a altor secreții sexuale), prin transmutarea acestuia și prin sublimarea energiei rezultate.

Gimnastica mușchilor interni

Exercițiul 1: Culcată pe spate, încrucișați foarte lent o coapsă peste cealaltă, îndoiți genunchii și contractați puternic mușchii, ținând coapsele strânse.

Exercițiul 2: Culcată pe spate, țineți o minge strâns între genunchi, fără să o lăsați să cadă, cu genunchii îndoiți, apoi ridicați și coborâți bazinul. Măinile sunt bine întinse lateral.

Exercițiul 3: Așezată în genunchi și susținută pe palme, rulați-vă și derulați-vă trupul ca o pisică, făcând alternativ spatele cât mai rotund și apoi bazinul cât mai proeminent.

Exercițiul 4: Așezată pe marginea unui scaun, vă concentrați să contractați puternic mușchii fesieri și sfincterul anal, urmărind să mențineți contracția cât



mai mult timp (până la un minut). Decontractați apoi mușchii și reluați exercițiul.

Exercițiul 5: Încrușați o coapsă peste alta cât mai mult posibil și forțați-vă la sfârșitul mișcării să le încrușați și mai mult. Comprimați zona sexuală la maxim și contractați apoi puternic mușchii sexuali.

Exercițiul 6: Întinsă la sol pe spate, contractați mușchii fesieri.

Exercițiul 7: Culcată pe spate ridicați lent numai bazinul și strângeți puternic mușchii fesieri, în același timp cu contractarea sfincterului anal.

În timpul exercițiilor este necesar să se vizualizeze mușchii sexuali. De aceea, pentru a facilita această vizualizare, este indicat să studiați localizarea acestor mușchi, folosind un atlas de anatomie.

Toate aceste exerciții dezvoltă capacitatea de conștientizare a sferei sexuale, favorizează irigarea organelor sexuale, amplificând tonusul perineal, și ele sunt ample recomandate în cazurile în care femeia are libidoul scăzut sau este frigidă.

Contractia musculaturii fesierilor produce o irigare sanguină amplă a întregii regiuni perineo-ale, care va duce la o irigare și o fortificare a tuturor țesuturilor învecinate. În afară de excitația sexuală, aceste regiuni vor primi un aflux sanguin abundent, fiind efectiv inundate, astfel că libidoul va crește.

Exersarea musculaturii coapselor și a feselor solicită mușchii profunzi, a căror fermitate condiționează estetica formelor feminine și sănătatea sexuală. Grupul de mușchi aductori numiți și „păzitorii virginității” pot, prin contracție voluntară, la o femeie experimentată, să declanșeze orgasmul.

Contractia separată a musculaturii anusului este și ea una din cele mai eficiente metode pentru a evita descărcarea potențialului energetic la femeie în timpul actului amoros. Pentru a ajunge la rezultate viabile, această contracție este necesar să se realizeze pe perioade foarte lungi de timp. Exercițiul poate fi abordat în toate

inclusiv constrictorul și ridicătorul anal.

Mișcarea care permite exersarea voluntară a aductorilor constă în aducerea unei coapse peste cealaltă și comprimarea puternică a zonei sexuale. Mișcarea trebuie să fie puternică și să fie menținută cât mai mult timp.

Unele tinere descoperă de timpuriu acest procedeu și-l produc astfel orgasmul: ele încrușează foarte puternic coapsele, comprimând astfel între ele clitorisul, și îi dau o mișcare imperceptibilă înainte-înapoi (fierăstrău), neștiind că astfel ele tonifică ansamblul musculaturii pelviene (sigur că trebuie evitată descărcarea).

Am descris mai multe categorii de exerciții care concură către același scop: obținerea și menținerea maximei vigori a mușchilor sexuali. În plus, prin practicarea acestor exerciții se previne degenerarea timpurie a organelor feminine intime și controlul asupra menstruației. Cea mai mare parte a acestor exerciții fortifică regiunea fesieră și dezvoltă armonios coapsele.

Această gimnastică a mușchilor intimi prin metodele simple expuse mai sus, conduce de asemenea la pregătirea femeii pentru sarcină și pentru o naștere fără dureri, în caz că aceasta dorește să procreze, sau la suspendarea completă a menstruației dacă ea dorește să devină o continentă perfectă.

De asemenea, o metodă foarte simplă de dinamizare a potențialului sexual și de amplificare a controlului acestuia este **urinară fracționată** (nu numai pentru identificarea musculaturii sexuale, cât și ca procedeu în sine); în plus, aceasta îi permite femeii să devină conștientă de anumite procese care au loc în momentul descărcării și să poată astfel să le anticipeze și să le evite. Ea va ajunge astfel să realizeze starea de orgasm fără să piardă potențialul sexual. Pentru femeile care nu ating o stare plenară în momentul fuziunii amoroase, acest exercițiu le va ajuta foarte mult să se trezească erotic.





Bineînțeles că, a menține controlul asupra unei stări (de pildă, cea a unei plăceri orgasmice foarte mari din timpul actului amoros), înseamnă automat existența stării respective, manifestarea ei. Specificăm aceasta, deoarece mulți au tendința să confunde controlul unei stări (modalitate ce vizează stăpânirea acelei stări), cu refuzarea sau inhibarea respectivei stări. Într-un astfel de caz, ceea ce este refuzat va apărea ulterior sub o formă mascată, creând noi și noi probleme. În plus, refuzarea poate da naștere în timp la adevărate tulburări psihice. Așadar, ceea ce se dorește este manifestarea pleneră a unei stări controlate care, în mod evident, va face cu puțință și sublimarea energiilor angrenate.



Urinarea fracționată - unul din procedeele secrete de control a energiei sexuale

În tradiția taoistă se consideră că atât urina, cât și transpirația sunt manifestarea anumitor energii care trebuie controlate și orientate benefic de ființa umană.

Înțelepții considerau că cel care are controlul asupra potențialului urinar are implicit și controlul asupra potențialului sexual. Există trei metode foarte simple, dar foarte eficiente, prin care se poate atinge controlul asupra potențialului sexual și urinar:

- **Prima metodă** constă în urinarea fracționată, adică cu jeturi foarte scurte, între care se face o pauză de câteva secunde (se vor realiza zeci de astfel de întreruperi). Pauza dintre două jeturi trebuie să fie suficient de lungă pentru a fi oprită complet curgerea urinei. În special la primele jeturi, vor apărea niște fiori prin tot corpul, mai ales pe șa spinării. Acești fiori nu sunt altceva decât o manifestare a energiei transmutate prin contractarea puternică și fermă a sfincterelor urinare. Anumite texte menționează că această energie (acești „fiori”) trebuie vizualizată și direcționată ascendent pe coloana vertebrală până în zona din mijlocul frunții și în creștetul capului.

- **A doua metodă**, pe care o vom numi retenția scurtă a urinării, este ceva mai puternică: atunci când veți simți nevoia să urinați, veți relaxa sfincterele urinare, contractându-le apoi imediat, ferm, înainte ca urina să fi ieșit din vezică. Este o metodă care necesită un control foarte bun și care va fi practică la început doar la toaletă. Exercițiile se fac de obicei înaintea urinării propriu-zise. Evident, veți

urmări o abordare gradată a acestei modalități, fără a forța.

- **A treia metodă**: atunci când veți să faceți dragoste, cu un sfert de oră până la o oră înainte, trebuie să beți apă (sau o infuzie de plante sau un suc natural) în cantitate mai mare (de la câteva pahare, până la un litru și chiar mai mult), astfel încât în timpul actului amoros să apară nevoia de a urina. În timp ce faceți dragoste veți urmări să relaxați sfincterele urinare și întreaga zonă abdominală inferioară întocmai ca atunci când veți să urinați. Puteți face aceasta fără grijă, deoarece practic este foarte greu să urinați atunci. Chiar dacă femeia va urina, nu trebuie decât să-și fi luat anumite precauții înainte (pentru a nu uda patul); în rest acest lucru este foarte benefic, fiind o experiență foarte

dezinhibantă și foarte plăcută atât pentru ea cât și pentru iubitul ei. Prin această metodă, femeia poate experimenta cu ușurință orgasmul urinar fără descărcare, amplificându-și foarte mult senzualitatea și disponibilitatea amoroasă. Orgasmul urinar este metoda cea mai simplă și eficientă prin care o femeie poate începe să trăiască stări plene de orgasm, chiar și în cazul în care ea a avut până atunci probleme cu atingerea stării de orgasm.

Toate aceste exerciții sunt valabile și pentru bărbați.

La cea de-a treia metodă însă ei trebuie să fie foarte atenți pentru a nu pierde controlul asupra potențialului creator, atunci când relaxează sfincterele urinare.

Prin toate metodele de urinare fracționată prezentate mai sus, potențialul sexual va fi cu ușurință transmutat și apoi sublimat la nivelul etajelor superioare ale ființei, în funcție de trăirile empatice, de dorința sau de intuiția spirituală de moment. Veți remarca după numai câteva minute că ascensionarea





energiei se face extrem de ușor și spontan. Este posibil să apară fiori extrem de plăcuți și o stare intensă de efervescență erotică și afectivă. Puteți prelungi oricât de mult această stare prin relaxarea sfincțterelor și a zonei abdominale inferioare.

Controlul în timpul actului amoros poate fi adus la o mare măiestrie prin practicarea urinării fracționate, atât de simplă în aparență, eliminând multe din stresurile și inhibițiile acumulate în interiorul ființei.

Acest procedeu este foarte util pentru obținerea controlului asupra zonei abdominale inferioare, care este una din zonele cel mai greu de controlat.

Exercițiul de ridicare a mușchilor vaginali, întocmai ca un lift, este de asemenea un exercițiu prețios.

Aceste exerciții nu sunt indicate numai pentru mărirea potențialului orgasmic, ci vă vor ajuta să produceți iubitului vostru o stare mult mai intensă și plăcută în timpul jocului amoros, contractând și apoi relaxând musculatura vaginală în jurul penisului, ca într-o mîngăiere unduitoare tainică și pasională.

Continența sexuală este un instrument foarte puternic de evoluție spirituală rapidă în cuplu, dar cu condiția să existe iubire și să fim animați de dorința de a o împlini pe ființa iubită.

În caz contrar, prin amorul realizat fără iubire, chiar și atunci când nu se pierde potențialul sexual, dacă se urmărește satisfacerea egoistă a propriei plăceri, ființa decade rapid, irosind cu nesăbuită darurile și capacitățile cu care a descoperit că este înzestrată.

Prin urmare, înainte de toate trebuie să urmărim să facem dragoste doar atunci când există iubire. Să iubim cât mai mult și din toate puterile. De altfel, chiar și continența sexuală este mai ușor de menținut atunci când iubim și suntem iubiți. Dacă sunt îndeplinite aceste condiții esențiale este important să practicăm cât mai mult, deoarece să nu uităm că: **PE MAESTRĂ O FACE EXERCITIUL!**

Împlinirea corporală armonioasă a femeii aduce mai multă fericire și face ca viața amoroasă să fie mai bună

Unul dintre cei mai respectați oameni de știință din lume a dezvoltat de curând o teorie conform căreia oamenii foarte bine împliniți corporal și armonioși sunt mult mai fericiți decât cei slabi.

James Watson, genetician, laureat al Premiului Nobel (unul dintre savanții care au participat la descoperirea structurii spirale a ADN-ului), crede cu tărie că femeile armonios împlinite corporal, mai vitale și cu forme pline se bucură de o viață sexuală intensă și mult mai bună decât femeile care sunt slabe.

Watson care, după cum se știe, a condus cu succes o serie de studii asupra genomului uman, și-a deplasat domeniul de interes în controversata știință a imaginii umane. El a afirmat recent, într-o conferință la University College din Londra, că cercetările sale deja sugerează că greutatea în plus și o împlinire corporală armonioasă au anumite efecte biologice care fac ca femeile să capete un caracter mai maleabil și mai armonios și, totodată, aceasta le face să fie mult mai înzestrate din punct de vedere sexual-amoros.

„Subțirimea și slăbiciunea corporală nu au fost niciodată asociate cu sexualitatea”, spune Watson, care are acum 72 de ani. „Posh Spice și Calista Flockhart (vedetă TV) pot să apară ca fiind foarte zămbitoare în fața fotografiilor, spune el, dar, cu toate acestea, dincolo de acest exterior care este acum la modă se ascund de fapt niște suflete slabe și nefericite.

Studiile sale referitoare la chimia corpului l-au condus la concluzia că, în cazul femeilor, grăsimea în plus și o împlinire corporală armonioasă are drept efect creșterea cantității de endorfine – ceea ce

generează un mod natural de creștere a bunei dispoziții și chiar o considerabilă îmbunătățire a stării sufletești – odată cu aceasta se produce și creșterea numărului de hormoni sexuali, care conduc la trezirea și amplificarea dorinței sexuale-amoroase.

În schimb, atât la bărbații slabi, cât și la femeile slabe s-a observat un efect contrar – creierul primește mai puține endorfine atunci când corpul este slab și are mai puțină grăsime.

Teoria lui Watson este valabilă în această direcție, atât pentru femei, cât și pentru bărbați. Explicația sa este aceea că, în trecut, omul și-a petrecut o mare parte din viață în căutarea hranei. Răspлата pentru o muncă grea era mîncarea și





aceasta făcea să apară o împlinire corporală armonioasă care determina creșterea în greutate. De aceea, dacă suntem prea slabi, atunci se pare că, în mod inconștient, suntem mereu în așteptarea următoarei mese.

Watson concluzionează, în termeni evoluționiști, că: „Omul slab este aproape întotdeauna un om nemulțumit. Oamenii foarte mulțumiți sunt cei care sunt în mod armonios împliniți corporal. Acesta este, printre altele, motivul pentru care sunt angajați mai ușor oamenii slabi, deoarece ei sunt, în general, nemulțumiți și, de aceea, vor lucra din greu. Oamenii în mod armonios împliniți corporal sunt mai bine dispuși, mai afabili, dar au adesea mai puțin succes în promovarea pe linie profesională.”

Pe de altă parte, s-ar părea că oamenii slabi sunt adeseori împinși să acționeze și din nevoia de a găsi acea fericire care le lipsește. De aceea, succesul material poate fi obținut mai ușor (ca o compensație – pe un plan inferior însă) de oamenii slabi.

„Kate Moss, celebra manechin, este probabil considerată ca fiind cea mai faimoasă persoană din lume, dar, cu toate acestea, ea arată la corp și la față ca o ființă foarte tristă. De altfel, cine cunoaște vreun super-model fericit?”, întreabă retoric Watson. De ce, pe de altă parte, asocierea dintre asemenea persoane și droguri este atât de strânsă? Eu cred totuși că este posibil să nu fie vorba, în cazul ei, de o persoană cu o moralitate foarte slabă, ci doar de o persoană foarte slabă fizic care urmărește să-și găsească fericirea cu ajutorul stupefiantelor.”

Interesul lui Watson în acest domeniu este pur științific. El a ajuns însă la ceea ce numește, în glumă, ultima lui „obsesie”, pe care a căpătat-o în timp ce



flecărea cu un șofer de taxi din New York. Acesta l-a informat despre un om de știință din Arizona care, urmărind să creeze un nou medicament, și-a injectat un hormon care i-a provocat o erecție neîntreruptă de 8 ore și jumătate!

Hormonul respectiv este numit MSH (hormonul melanotrop hipofizar), (yoghinii știu că glanda hipofiză este în strânsă legătură cu Ajna chakra) și el este corelat cu dorința sexuală și cu lumina soarelui. „MSH-ul este un hormon care îmi provoacă întotdeauna plictiseală înainte de a afla aceste lucruri”, spune Watson. Dar, interesul fiindu-i deja stărnit, el a început să cerceteze cu multă atenție acest hormon și a descoperit astfel că el (MSH) era strâns legat de alți doi compuși chimici din corp – endorfinele (care, după cum se știe, provoacă stările de plăcere și bună dispoziție) și leptinele. MSH-ul s-a constatat că este influențat de

leptine și, totodată, s-a remarcat că el este strâns legat de dorința sexuală.

„Cu cât suntem mai împliniți corporal, cu atât dispunem de mai multe leptine și este foarte posibil să avem atunci mai mult MSH”, spune Watson. „În opinia mea, starea noastră sufletească este controlată, într-o foarte mare măsură, de endorfine și, fără îndoială, cu cât suntem mai împliniți corporal și armonioși, cu atât dispunem de mai multe endorfine. Din acest motiv, nimeni nu l-a reprezentat, de exemplu, vreodată pe Moș Crăciun ca fiind slab – pentru că oamenii slabi sunt adeseori anemici și nemulțumiți”. Deoarece MSH-ul este puternic influențat și de lumina soarelui, am putea spune că starea noastră de fericire depinde atât de expunerea noastră NUZI la soare, cât și de faptul de a fi mai împliniți, mai vitali corporal.

„Oamenii cu activitatea sexuală cea mai intensă sunt oamenii vitali și în mod armonios împliniți corporal, care se expun complet GOI la soare”, mai spune el.

„Acum, eu privesc la cuplurile care sunt în mod armonios împlinite corporal, într-un mod cu totul diferit”, spune el. „Dimpotrivă, atunci când văd un cuplu de ființe slabe corporal, știu că aproape sigur au unele probleme.”

Tocmai de aceea, Watson recomandă femeilor cu forme pline și care sunt în mod armonios împlinite corporal, să-și găsească iubiți care ar trebui să fie proporționați pe măsura lor (în ceea ce privește energia vitală





și sexuală – n.n.) pentru a avea, în felul acesta, o viață cât mai fericită și satisfăcătoare.

Există însă o corelație directă între împlinirea armonioasă a femeii și oprirea pierderii de potențial vital, care se produce lunar prin hemoragia menstruală. De aceea, dacă mai era necesar, acesta este un argument în plus pentru a deveni o femeie cu adevărat puternică și împlinită pe toate planurile, lucru care este posibil doar prin suspendarea completă și definitivă a menstruației.

Efecte uluitoare ale amorului realizat numai prin continență sexuală

Orgasmul intens, multiplu și prelungit, realizat fără descărcarea potențialului sexual este cel mai eficient, cel mai ieftin și totodată cel mai accesibil medicament natural.

Dragostea fizică realizată numai cu continență de către un cuplu unit și iubitor, poate apăra organismul uman, pe o cale naturală, de boli, de tulburări psihice sau de dureri. Unii dintre oamenii de știință sunt la ora actuală de acord că o activitate sexuală intensă și regulată, care este realizată numai prin continență, printr-alte efecte minunate, ne poate apăra de tensiuni și totodată ne dezvoltă creativitatea individuală, inteligența și puterea benefică interioară. Trăirea orgasmului multiplu, intens, profund și în mod constant fără descărcarea potențialului sexual, îmbunătățește, de asemenea, activitatea sistemului imunitar. În același timp, ființele care practică în mod perseverent continența sexuală sunt mai puțin stresate, au o mai mare încredere în propriile forțe și sunt mult mai optimiste. Mai ales pentru persoanele pentru care prelungirea ore în șir a actului sexual în sine și finalizarea acestuia fără descărcarea potențialului sexual nu constituie deocamdată un argument destul de puternic în sprijinul realizării activității sexuale numai cu continență, oferim în cele ce urmează informații referitoare la o serie de efecte benefice pe care amorul realizat cu continență le are asupra organismului atât în cazul femeilor, cât și în cazul bărbaților.

O viață sexuală regulată, care este angrenată

numai cu continență are drept efect dispariția completă a stresului. Mulți cercetători consideră că apariția stresului este în general legată de unele tulburări, cum ar fi durerile de cap, de stomac sau de ceafă, până la apariția unor probleme cardiace sau a sterilității.

Majoritatea terapilor antistres se bazează mai ales pe relaxarea mușchilor. Dragostea fizică care este realizată numai cu continență este una dintre cele mai relaxante activități pentru mușchi, conform declarațiilor specialiștilor în fiziologie. «Durerile de cap, care cel mai adesea sunt cauzate de stres, vor fi fără îndoială înlăturate într-o seară care se încheie în pat, alături de persoana iubită», declară expertul sexolog american, dr. Ruth Westheimer.

Orgasmele prelungi, fără descărcarea potențialului sexual, care sunt atinse prin activitate sexuală realizată cu continență, anulează pentru totdeauna efectul stărilor emoționale negative. Dificultățile apărute în plan emoțional și sentimental se manifestă adeseori prin dureri misterioase, ce au o manifestare psihosomatică mai ales atunci când urmărești să le reprimați cu orice preț. Pe lângă multe cazuri de durere fizică, care este gradat atenuată de amorul realizat cu continență, multe probleme ale «inimii» se rezolvă ca prin farmec prin intermediul orgasmelor profunde care sunt trăite fără descărcarea potențialului sexual. De exemplu, în cazul golurilor chinuitoare lăsate în suflet de persoana iubită care a părăsit cuplul





sau căminul conjugal, urmăriți să găsiți o ființă minunată, din toate punctele de vedere, pe care să o iubiți și cu care să practicați sistematic continența sexuală; aceasta vă va conduce rapid la reintregirea personalității, precum și la dispariția gândurilor negre, care aveau tendința să se manifeste.

Orgasmul fără descărcare face să se îmbunătățească în mod simțitor creativitatea individuală și inteligența. Din cele mai vechi timpuri poezii au simțit adeseori nevoia să scrie despre dragoste și fericire. Oare de ce nu au compus ei versuri referitoare la finanțe? Răspunsul la această întrebare ar putea fi acela că impulsul spontan de a ne exprima creativitatea în dragoste se poate transforma foarte ușor într-o formă a expresiei artistice. Impulsul sexual sublimat face parte din nevoia firească a oamenilor de a stabili relații și de a comunica profund unii cu alții. Cercetările recente referitoare la fenomenele complexe care se petrec în creier, au relevat faptul că, în general, bărbații tind să folosească mai mult emisfera stângă a creierului, pe când femeile folosesc de multe ori ambele emisfere. Surprinzător este însă faptul că în timpul orgasmului profund, fără descărcare potențialului sexual, s-a constatat creșterea considerabilă a creativității, și atunci atât bărbații, cât și femeile folosesc ambele emisfere ale creierului. După cum se știe, sentimentele intense de plăcere își au sediul în sistemul limbic, aflat între cele două emisfere ale creierului. Totodată s-a constatat că după 4-5 orgasme fără ejaculare sau descărcare, atât la bărbat, cât și la femeie se dinamizează considerabil inteligența.

Multe femei au constatat că dacă viața lor sexuală este regulată, părul le devine mai lucios, pielea strălucitoare și mai curată, iar înfățișarea lor generală este mult mai plăcută, magnetică și plină de farmec. Aceasta se produce atât datorită faptului că în aura lor vor fi atrase energii subtile benefice, cât și pentru că circulația sanguină se îmbunătățește, irigând astfel mult mai bine extremitățile corpului. Aceste rezultate apar și datorită creșterii secreției de hormoni în organism, care în cazul continenței au legătură directă cu timpul mult mai mare de desfășurare a actului sexual, având efecte benefice asupra corpului femeii, pe care îl fortifică. De exemplu, o seară petrecută în mod activ în brațele ființei iubite este echivalentă din acest punct de vedere cu o întreagă sedință de gimnastică. Siguranța și încrederea în sine pe care le afișează în mod spontan o femeie care este foarte conștientă de frumusețea corpului său, are în plus



avantajul de a atrage foarte tare bărbații, într-un mod irezistibil.

Sexualitatea realizată cu continență este un excelent remediu natural împotriva insomniei. Chiar și asupra acelor care suferă de o insomnie rebelă, activitatea sexuală realizată numai cu continență are un efect profund binefăcător. Orgasmul fără descărcare are un efect soporific asupra acelor la care «Moș Ene» ajunge mai greu, echilibrând cantitatea de sânge și limfă în organism. Cei care experimentează săptămânal astfel de stări orgastice, știu că grijile care provoacă insomniile nu mai par așa de importante, după ce în cadrul jocului amoros au avut loc 7-8 orgasme fără descărcare.

Oasele corpului se întăresc și se regenerează. Indiferent de vârstă, organismul femeilor care au cel puțin un contact sexual pe săptămână, realizat cu continență, produce o cantitate dublă de estrogeni, comparativ cu cele mai puțin active din acest punct de vedere și care nu practică deloc continența sexuală. Estrogenii ajută foarte mult la întărirea și regenerarea sistemului osos și prin urmare, chiar femeile tinere care prezintă mici deficiențe ale compoziției oaselor, riscă să sufere mai puțin din cauza osteoporozei, după apariția menopauzei. Winnifred Culter, o reputată cercetătoare americană în domeniul biologiei și totodată membru fondator al Institutului Athena pentru Sănătatea Femeii, a ajuns la o concluzie uimitoare: femeile cu un conținut scăzut de estrogen nu sunt neapărat celibatarele, ci mai ales acelea care alternează perioadele de sațietate sexuală cu abstinența totală. Cu cât perioada de «ospăț» săptămânal este mai bogată în acte sexuale realizate cu continență, cu atât mai mult va fi avantajat sistemul endocrin. O femeie care face dragoste cu continență cel puțin de 2-3 ori pe săptămână, își va regenera și armoniza astfel organismul. Aceasta va elibera în ființa ei mari cantități de hormoni.





Capitolul 13

POSTURI HATHA YOGA FOARTE EFICIENTE PENTRU SUSPENDAREA MENSTRUATIEI

Practica YOGA are la bază anumite principii etice și morale, primul pas în YOGA fiind constituit chiar de eradicarea obiceiurilor nesănătoase. Următorul pas este reprezentat de înlocuirea acestora cu alte obiceiuri noi, benefice, aflate în concordanță cu legile armoniei universale. În acest scop este necesară disciplinarea naturii interioare și formarea unui caracter pur și ferm. Astfel, prin YOGA se dobândește o stare lăuntrică de sănătate, fericire și armonie pe toate planurile ființei. La femei, această stare de armonie lăuntrică este strâns corelată cu diminuarea menstruației până la suspendarea ei, pe o perioadă cât mai lungă de timp sau chiar definitivă. Există unele posturi HATHA YOGA care facilitează acest proces de suspendare a menstruației, atât prin armonizarea și amplificarea energiei pe diferite niveluri ale ființei, cât și prin intensificarea proceselor de transmutare a potențialului creator și de sublimare a energiei rezultate.

Pentru femeile care nu au mai practicat până acum yoga vor fi prezentate în acest capitol o serie de posturi corporale (ASANA-e) care să le ajute să-și suspende menstruația. Sunt prezentate de asemenea tehnici de încălzire și de relaxare care trebuie să însoțească în mod obligatoriu o ședință de ASANA-e.

Femeile care practică deja yoga de mai mulți ani la cursurile școlii românești de YOGA au la dispoziție pe lângă procedeele descrise aici numeroase alte tehnici foarte eficiente (SHIRSHASANA, OLI - MUDRA-e, YONI MUDRA și alte tehnici de PRANAYAMA etc.) pe care este bine să le includă în practica lor zilnică. Aceste procedee nu vor fi prezentate aici, ele fiind obiectul unei etape de practică avansată în HATHA YOGA.

ATENȚIE! Practicantelor începătoare le este STRICT INTERZISĂ executarea acestor tehnici avansate de YOGA, deoarece lipsa antrenamentului anterior și a pregătirii necesare poate periclita sănătatea ființei.

Aceste posturi corporale trebuie să fie considerate modalități esențiale care permit acordul subtil sau, altfel spus, rezonanța ființei noastre cu anumite energii infinite benefice din macrocosmos, energii care au anumite frecvențe de vibrație și prin amplificarea cărora se pot obține efecte benefice de-a dreptul miraculoase.

De aceea, realizând o anumită postură (ASANA) trebuie să avem sentimentul profund că trăim fuziunea vie și intensă cu energiile cosmice, uneori extrem de fine, cu care



acea ASANA ne face să intrăm în rezonanță. Procedând astfel, de îndată ce ne-am aranjat corpul într-o ASANA (postură YOGA) este posibil să simțim chiar de la începutul practicii o anumită efervescență datorată circulației energiilor în ființa noastră, percepută ca o euforie fluidică. Acest lucru este posibil deoarece postura respectivă provoacă automat un fel de închidere a unor circuite energetice din ființa noastră și activează circulația curenților de energie subtilă prin corp.

Atunci când ne propunem să realizăm o ședință de ASANA-e (posturi corporale YOGA) este indispensabil ca ele să fie precedate de o stare

de interiorizare, de contemplare și de aspirație care facilitează deschiderea ființei noastre față de energiile benefice din univers pe care respectiva postură le aduce în ființa noastră. Pentru a realiza în condiții optime posturile YOGA este bine să ne aflăm într-o cameră încălzită și aerisită, să fim îmbrăcați cu haine comode, de preferință din materiale naturale (lână, bumbac, mătase etc.), fără încălțăminte, centuri, podoabe, ceas. Ne vom așeza cu fața spre nord, realizând posturile corporale pe o pătură, de preferință tot din material natural.

Este indicat să avem stomacul





gol (se va realiza ședința de ASANA-e după cel puțin 1,5 - 2 ore de la ultima masă); de asemenea, după ședința de ASANA-e este recomandat să nu se mănânce 1,5 - 2 ore. Dacă nu se va ține cont de aceste recomandări pot apărea tulburări la nivel digestiv. De asemenea, este contraindicat să se facă baie sau duș timp de 1,5 - 2 ore după ședința de ASANA-e, deoarece acest lucru va face ca o mare parte din energiile acumulate în ființă prin realizarea ASANA-elor să se piardă și astfel efectul lor să fie mult diminuat.

La începutul fiecărei ședințe de YOGA se realizează exercițiile de încălzire, apoi posturile YOGA pe care le dorim (dintre cele care urmează să fie descrise în continuare) în ordinea prezentării lor. Se încheie cu relaxarea yoghină completă, a cărei execuție este obligatorie. Pe parcursul întregii ședințe vom urmări să ne poziționăm corpul astfel încât capul să fie menținut pe direcția nord, indiferent de ASANA abordată.

Posturile abordate și conștientizarea ce urmează se vor realiza cu ochii închiși, pe cât posibil într-o stare de imobilitate corporală. Durata de execuție a unei ASANA poate fi de la 1-2 minute până la 15-20 minute și chiar mai mult. Această marjă este dată de ușurința cu care o putem aborda. Bineînțeles că efectele vor fi cu atât mai ample cu cât vom realiza mai mult timp postura și cu cât concentrarea și interiorizarea noastră vor fi mai bune.

Aceste posturi trebuie realizate sistematic, de preferință zilnic. Este necesar să se înțeleagă



importanța realizării constante a acestor tehnici, deoarece efectele lor sunt cumulative și încep să se manifeste după un interval de timp mai lung sau mai scurt, proporțional cu angrenarea fiecărei femei. În plus, antrenamentul YOGA ar trebui intensificat în perioada de după ovulație, când energiile vitale se amplifică și au tendința să se acumuleze. În nici un caz nu este suficient să se acționeze doar în perioada menstruației, unele tehnici fiind atunci chiar contraindicate, mai ales dacă menstruația este abundentă și dureroasă; este chiar recomandat ca în prima zi a menstruației să se realizeze doar posturile care nu creează presiuni mari în zona abdominală, ceea ce ar putea agrava starea. Pentru femeile

care au o cantitate mică de scurgere menstruală încă din prima zi și care nu se confruntă cu dureri, aceste măsuri de precauție nu sunt necesare; dacă ele simt că pot realiza și atunci toate posturile prezentate, pot să o facă. Este însă bine să nu forțeze, chiar și în acest caz fiind recomandată o anumită moderație, mai ales dacă se constată o mărire a cantității de fluid menstrual.

Este bine ca fiecare femeie să-și aleagă un set din posturile prezentate în cele ce urmează, în funcție de afinități și de eficiența pe care o constată a fi mai mare în cazul ei. Recomandăm ca în acest antrenament să fie inclusă cel puțin o tehnică foarte puternică de transmutare și sublimare, cum ar fi: UDDIYANA BANDHA, NAULI KRIYA, PRASARITA PADATANASANA, HALASANA, SARVANGASANA (în general toate posturile inverse, adică în care poziția corpului este inversată față de poziția sa normală).

Efectele și beneficiile prezentate la fiecare postură sunt doar cele care au legătură cu subiectul cărții (fiind incluse și efectele de amplificare a feminității, de armonizare fizică și psihică etc.). Pe lângă efectele și beneficiile prezentate aici, posturile care urmează pot avea și alte efecte importante care, însă, nu au fost luate în considerare în această carte.





EXERCIȚIILE DE ÎNCĂLZIRE

1. Luarea unei atitudini mentale pozitive

Venim în picioare, cu corpul drept, ochii închiși, mâinile pe lângă corp, ne îndreptăm conștiința asupra întregului corp; eliminăm gândurile secundare, parazite, care ne preocupă mintea, urmărind să ne inducem o stare de calm interior și de dilatare a conștiinței. Intrăm în rezonanță cu gândurile pure și energiile benefice din Univers. Aspirăm către tot ceea ce este bun, frumos, superior, divin.

2. Rotirea capului

Se execută în picioare, cu corpul drept, ochii închiși, mâinile pe lângă corp. Rotim capul spre dreapta (în sensul acelor de ceas, YIN (-)), cât mai lent, de mai multe ori, timp de 2-3 minute. După execuție rămânem cu ochii închiși, nemișcați și percepem starea de energizare în zona gâtului.

Vom realiza aceeași mișcare în sens opus (invers acelor de ceas, YANG (+)), același interval de timp. După execuție vom percepe din nou starea de energizare în zona gâtului. Vom sesiza apoi diferențele de stare între cele două execuții.

3. Mișcările bruște de rotire a capului

Poziția de execuție este în picioare, cu corpul drept, ochii închiși, mâinile pe lângă corp. Răsușim brusc capul spre stânga, în jurul unui ax vertical, de două ori, apoi spre dreapta tot de două ori. Răsușim capul oblic spre stânga-spate de două ori și spre dreapta-spate de două ori. Ducem apoi capul spre spate de două ori, în jurul unui ax orizontal. Repetăm întreg ciclul timp de 2-3 minute. Mișcările se realizează amplu, în succesiune rapidă. Apoi ne oprim și rămânem cu ochii închiși, urmărind să percepem vibrații energetice în zona capului.

4. Mișcarea de pendulare a capului

În picioare, cu corpul drept, ochii închiși, mâinile pe lângă corp, pendulăm capul spre stânga și spre dreapta în jurul unui ax vertical, în ritm rapid, cu mișcări ample, timp de 2-3 minute. Conștientizăm în final, după ce ne oprim, starea de energizare în zona capului.

5. Mișcarea de flexie a coloanei vertebrale

Se execută în picioare, cu corpul drept, ochii închiși, mâinile pe lângă corp. Balansăm umerii într-un plan vertical, alternativ în sus și în jos, într-un ritm normal, timp de 2-3 minute. Bazinul rămâne nemișcat. Este posibil să apară unele zone dureroase, care arată existența unor tensiuni și perturbări energetice. Urmărim să executăm clar și în aceste condiții exercițiul până la capăt, dar într-un ritm mai lent. În final ne oprim și sesizăm starea de energizare globală a ființei; dacă au apărut zone dureroase ne concentrăm asupra lor, conștientizând armonizarea energetică la acel nivel.

6. Elongarea coloanei vertebrale

Depărtăm picioarele la o distanță de aproximativ de două ori lățimea umerilor, cu tălpile orientate oblic. Așezăm podul palmelor pe coapse, chiar în unghiul dintre coapse și bazin și expirăm pe gură,

aplecându-ne în față cât mai mult. Apoi inspirăm pe nas, ridicând trunchiul și reținem aerul în plămâni. Rămânem în retenție pe plin, cât mai mult, însă fără să forțăm, având coloana vertebrală cât mai dreaptă și capul în prelungirea coloanei. Picioarele rămân flexate de la genunchi și în acest timp împingem coapsele cu palmele, lăsând bazinul cât mai jos posibil, în această poziție. Apoi expirăm și revenim în poziția de plecare. Se va repeta exercițiul timp de 2-3 minute. În final conștientizăm mărirea spațiilor intervertebrale și intercostale, energizarea întregii ființe.

Posturile corporale HATHA YOGA (ASANA-ele)

Aceste posturi vor fi prezentate în ordinea execuției lor în cadrul unei sesiuni. Putem alege doar câteva posturi pe care dorim să le realizăm la un moment dat, dar acestea trebuie realizate în ordinea în care sunt prezentate aici.

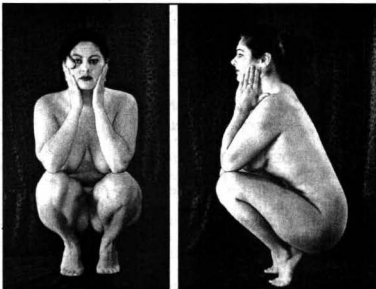
1. UTKATASANA

(Postura pe vine în ridicare)

TEHNICA DE EXECUȚIE

Poziția de plecare pentru realizarea acestei posturi este ghemuit, pe vine; trebuie să fim atenți ca gleznele să nu fie lipite, coapsele fiind moderat depărtate una de cealaltă. Deplasăm ușor bazinul pentru a aduce greutatea corpului pe călcăie, apropiind însă cât mai mult fesele de călcăie. În faza finală a realizării acestei posturi greutatea întregului corp va fi repartizată pe vârful degetelor de la picioare. Așezăm coatele pe coapse, cât mai aproape de zona genunchilor. Plasăm mâinile cu podul palmelor sub bărbie, iar degetele le lipim de obraji, fără a le ține încordate.

Rămânem în această poziție imobili, cu ochii deschiși și orientați într-un ușor strabism convergent, către zona din mijlocul frunții. Menținem respirația de voce, normală, pe întreaga durată a execuției acestei posturi.



UTKATASANA



CONCENTRAREA

- În timpul realizării posturii ne vom concentra asupra rezonanței cu energiile benefice, infinite din macrocosmos. Concomitent vom sesiza transmutarea potențialului creator (sexual) și sublimarea energiilor rezultate pe coloană.

- La revenire conștientizăm starea plăcută de energizare la nivelul membrelor inferioare și în zona pelviană; sesizăm o stare de vitalitate mărită. În plan psihic conștientizăm o stare caracteristică de echilibru, forță lăuntrică, calm profund, luciditate, elevare.

ERORI CARE TREBUIE EVITATE

- Trebuie evitată tendința de a rămâne contractați în faza de retenție pe vid; urmărim deci obținerea unei stări de relaxare.

- Greutatea trunchiului va trebui să o repartizăm pe vârfurile degetelor de la picioare și nu pe întreaga talpă.

EFECTE ȘI BENEFICI

- Pe cât posibil, călcăiele trebuie să atingă fesele cât mai aproape de anus. Compresiunea acestei zone, combinată cu contractia simultană a musculaturii perineale, întărește musculatura deosebit de importantă a planșeului pelvian. Afluxul de sânge în această zonă va iriga mult mai puternic această regiune, organele sexuale masculine sau feminine și sistemul genito-urinar fiind mult tonificate și fortificate, acest aspect favorizând o stare optimă de vitalitate și sănătate. În cazul femeilor, durerile penibile ce survin în timpul menstruației pot fi ameliorate și chiar eliminate complet, practica consecventă a acestei ASANA având de asemenea ca efect mărirea perioadei dintre două menstruații. Această postură ar trebui practică de către femei mai ales în zilele care preced declanșarea menstruației, mai ales dacă aceasta creează în mod constant stări neplăcute.

- Postura este foarte utilă pentru dobândirea continenței perfecte (BRAHMACHARYA), deoarece practica sa sistematică face ca sperma, la bărbat și secrețiile sexuale, la femeie, să fie transmutate în fluidele subtile creatoare care vor fi apoi sublimare și vor urca astfel în zonele superioare ale ființei, amplificând forța mentală și spirituală.

- Constipația este gradat înlăturată prin practica acestei posturi; este suficient să respirăm profund, de voie, în timpul realizării posturii, pentru ca întregul conținut abdominal să fie comprimat și masat armonios.

2. UDDIYANA BANDHA (Retracția abdominală)

TEHNICA DE EXECUȚIE

Pornim din poziția în picioare, cu tălpile paralele, depărtate la 30-40 cm; ne aplecăm spre în față, flexând genunchii și așezăm palmele imediat deasupra lor, cu degetele orientate către interior. Sprijinim întreaga greutate a trunchiului pe brațe, pentru a putea menține relaxată centura abdominală, pe întreaga durată a exercițiului.

PRIMUL TIMP: Expirăm profund pe gură, contractând chiar abdomenul pentru a goli plămâni



UDDIYANA BANDHA



în întregime. Simultan cu aceasta ne lăsăm la sol, ghemuindu-ne pentru a facilita astfel expirația completă. Cu cât va rămâne mai puțin aer rezidual în plămâni, cu atât retracția abdominală va fi mai ușoară.

TIMPUL DOI: Revenim din nou în poziția de plecare, rămânând însă în retenție pe vid, deci FĂRĂ A MAI LĂSA SĂ ÎNTRE ABSOLUT DELOC AER ÎN PLĂMÎNI. Relaxăm apoi rapid, dar complet, centura abdominală pe care am încordat-o pentru a realiza expirația profundă și, în continuare, depărtăm ușor coastele și realizăm simulacrul unei inspirații toracice profunde. De îndată ce cutia toracică se dilată, diafragma ascensionează și vom constata că abdomenul se retrage de la sine, fără nici un efort de contracție. Se va menține în acest fel retenția pe vid, la început numai câteva secunde (minim 5-10 sec), mărind progresiv durata, fără a ajunge însă la stări de jenă interioară.

TIMPUL TREI: La sfârșitul retenției pe vid lăsăm cutia toracică să revină la normal și zona abdominală să revină la poziția sa obișnuită. ATŪNCI ȘI NUMAI ATŪNCI ÎNSPIRĂMI! Astfel aerul va intra ușor în plămâni. Dacă vom inspira înainte să relaxăm cutia toracică și să coborâm diafragma, depresiunea existentă în torace va provoca un aflux violent de aer în plămâni și, datorită structurii foarte delicate și a extremei fragilități a membranei alveolare, pot apărea probleme la nivelul plămânilor. În continuare, după această inspirație, rămânem în retenție pe plin cât



mai mult timp posibil evitând, și în acest caz, să forțăm. După aceea expirăm ușor, realizând apoi câteva respirații de voie înainte de a relua tehnica.

CONCENTRAREA

- Pe întreaga durată a execuției lui UDDIYANA BANDHA, cât și în final, urmărind să percepem transmutarea potențialului creator și ascensiunea energiilor vitale din zona bazinului în planurile superioare ale ființei. Simultan, conștientizăm starea de dinamism lăuntric, amplificarea voinței și a încrederii în sine.

CONDIȚII NECESARE REUȘITEI ACESTUI PROCEDEU:

A. Trebuie în mod obligatoriu să nu fi mâncat cu 2 ore înainte, urmărind să avem stomacul gol.

B. Pentru a permite diafragmei să urce și abdomenului să se retracte este necesar ca expirația de la început să fie cât mai profundă și plămânii să rămână goți de aer pe întreaga durată a exercițiului.

C. Centura abdominală trebuie să fie complet relaxată și să rămână pasivă; în cazul în care este contractată din greșeală, ea se va opune acțiunii exercitate de presiunea atmosferică.

D. Este importantă realizarea unei false inspirații toracice, deoarece astfel diafragma va ascensiona de la sine.

EFECTE ȘI BENEFICII

- Efectele subtile țin de transmutarea potențialului creator și sublimarea energiilor rezultate în planurile superioare ale ființei. Este un exercițiu excelent care, prin execuția sa constantă, va duce la obținerea continenței sexuale perfecte.

- Atunci când suntem în abstenență sexuală, UDDIYANA BANDHA elimină senzațiile de tensiune și stres la nivel sexual - reflectate pe plan psihic ca stări de frustrare, irascibilitate sau neliniște.

- În cazul în care realizăm amor cu continență, UDDIYANA BANDHA este de un real folos atunci când se sesizează o acumulare mare de energie sexuală, ce depășește capacitatea proprie de control.

- Realizarea ei în timpul actului sexual, înainte sau după aceea, amplifică starea de control asupra energiilor sexuale, creând o stare de dinamism efervescent în întreaga ființă.

- Practicată consecvent de către femei, UDDIYANA BANDHA elimină durerile menstruale, crește perioada dintre două menstruații și duce la micșorarea duratei și a cantității menstruației.

CONTRAINDICAȚII

- Acest procedeu este contraindicat în cazul afecțiunilor grave sau în perioadele de criză în cazul următoarelor afecțiuni abdominale: colită, apendicită, ulcer etc. Dacă afecțiunea este ignorată, UDDIYANA BANDHA poate provoca o durere violentă. Într-un asemenea caz, tehnica se va realiza moderat și se va relua mai târziu, când sesizăm că aceste dureri au încetat. Pozele abdominale nu sunt o contraindicație, această tehnică eliminându-le.

- De asemenea, UDDIYANA BANDHA este contraindicată copiilor sub vârsta de 12 ani și femeilor însărcinate.

- Femeile în prima zi a menstruației o vor executa moderat și în situația în care apar dureri sau scurgeri abundente vor evita să o mai realizeze în acea zi.

3. NAULI – KRIYA

(Rotirea mușchiului drept abdominal)

Pentru a putea aborda practica lui NAULI, este necesar să se stăpânească foarte bine execuția lui UDDIYANA BANDHA. La început, atunci când învățăm să o realizăm, ne va fi de un real ajutor să ne concentrăm intens asupra zonei de inserție a mușchilor dreپți abdominali de la nivelul simfizei pubiene. În această direcție, vederea ne va ajuta foarte mult, permițându-ne să localizăm mușchii. Este indicat să se elimine orice veșmânt care acoperă zona abdominală, pentru a putea privi abdomenul în timpul antrenamentului.

Scrierile tradiționale spun că mișcarea trebuie să fie asemănătoare unui val pe rău.

TEHNICA DE EXECUȚIE

Se adoptă aceeași poziție de plecare ca și la UDDIYANA BANDHA. Pornind din poziția în picioare, cu tălpile paralele, depărtate la 30-40 cm, ne aplecăm spre în față, flexăm genunchii și așezăm mâinile imediat deasupra lor, căutând să sprijinim întreaga greutate a trunchiului pe brațe.

Expirăm profund pe gură, contractând chiar abdomenul pentru a goli plămânii în întregime. Simultan cu aceasta ne aplecăm ghemuindu-ne, pentru a facilita astfel expirația completă. Cu cât va rămâne mai puțin aer rezidual în plămâni, cu atât rețracția abdominală va fi mai ușoară.

Revenim din nou în poziția de plecare, rămânând însă în retenție pe vid, deci FĂRĂ A MAI LĂSA SĂ INTRE ABSOLUT DELOC AER ÎN PLĂMÎNI. Relaxăm apoi rapid, dar complet centura abdominală pe care am încordat-o pentru a realiza expirația profundă și, în continuare, depărtăm ușor coastele și realizăm simulacrul unei inspirații toracice profunde. De îndată ce cutia toracică se dilată, diafragma ascensionează și vom constata că abdomenul se retrage de la sine, fără nici un efort de contracție.



Fig.1

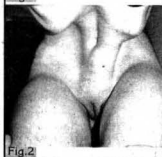


Fig.2

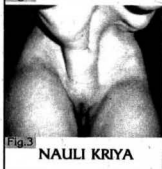


Fig.3

NAULI KRIYA



Până aici execuția lui NAULI KRIYA este identică cu primii doi timpi de la UDDIYANA BANDHA. Izolăm apoi mușchiul drept abdominal prin rețracția părții drepte și părții stângi a centurii abdominale, facilitată de retenția pe vid. Mușchiul drept abdominal se va reliefa astfel sub forma unei linii verticale centrale (Fig.1).

În următoarea etapă va trebui să retractăm partea dreaptă a abdomenului, în timp ce partea stângă se va reliefa (Fig.2). Deplasăm apoi încet mușchiul drept abdominal spre dreapta, urmărind să realizăm mai multe rotații complete. Retractăm apoi partea stângă a abdomenului, lăsând partea dreaptă liberă. Mușchii se vor reliefa doar în partea dreaptă a abdomenului (Fig.3). Deplasăm apoi încet mușchiul drept abdominal spre stângă, realizând un număr aproximativ egal de rotații, de sens opus celor din faza anterioară. În final coborâm diafragma și după aproximativ 5 secunde inspirăm, exact ca la UDDIYANA BANDHA. În stadiile mai avansate de practică, rotațiile pot fi făcute mai rapid, în ambele sensuri, fiind realizate în aceeași retenție pe vid.

Cei începători, în cazul în care nu reușesc să izoleze mușchiul abdominal, vor realiza în prima fază, fiind în retenție pe vid, o mișcare de rețracție și apoi de coborâre a abdomenului succesiv, de câte ori este posibil. După aproximativ două săptămâni de practică consecventă, mușchiul drept abdominal se va reliefa în partea centrală a abdomenului. Dacă, în continuare, este dificilă deplasarea acestui mușchi spre stânga și spre dreapta se va executa succesiv rețracția abdominală și izolarea centrală a mușchiului drept abdominal de câte ori este posibil.

CONCENTRAREA

În timpul acestui procedeu ne vom concentra să percepem masajul profund al organelor abdominale. Concomitent, vom sesiza transmutarea potențialului sexual și sublimarea energiilor rezultate către etajele superioare, rafinate, ale ființei, transformând astfel aceste energii groasere în energii ale afectivității, ale intuiției, ale lucidității mentale și ale spiritualității pure.

EFECTE ȘI BENEFICII

Această tehnică este deosebit de puternică în transmutarea potențialului sexual și sublimarea energiei rezultate, fiind foarte eficientă în suspendarea menstruației, dacă se va practica cu perseverență.

NAULI KRIYA elimină diferite boli ca: indigestie, constipație, colici.

Produce un masaj foarte profund asupra organelor interne din zona abdominală și pelviană, având astfel efecte benefice asupra aparatului genital feminin.

CONTRAINDICAȚII

Acest exercițiu este contraindicat femeilor aflate în prima zi de menstruație; cele care au probleme mari în această perioadă nu îl vor realiza deloc în timpul menstruației.

Se va evita realizarea acestei posturi încă de la începutul stării de graviditate;

Copii sub vârsta de 12 ani nu au voie să o execute;

Dacă NAULI KRIYA produce o durere foarte

violentă, aceasta este indiciul sigur al unei stări patologice în abdomen: colită în formă gravă, apendicită, tuberculoză intestinală sau cancer la stomac. În această situație se suspendă practica.

În caz de hipertensiune arterială gravă.

4. PRASARITA PADATANASANA

TEHNICA DE EXECUȚIE

Pomind din picioare, tâlpile se vor depărta cât mai mult între ele. Vom descoperi distanța adecvată, urmărind să abordăm poziția completă. Dacă totuși nu reușim să punem capul la sol, vom căuta să



PRASARITA PADATANASANA

depărtăm cât mai mult picioarele la fiecare nouă tentativă de a executa postura. Constatăm astfel că aducerea capului la sol este strâns legată de gradul de depărtare a tâlpilor una de cealaltă. Cu cât picioarele sunt mai depărtate, cu atât postura se va realiza cu mai multă ușurință. În timp ce ne aplecăm trunchiul înainte pentru a executa postura completă, așezăm coatele la sol cât mai aproape cu putință de o linie imaginară dreaptă, care ne unește călcâiele. La început, totuși, putem plasa mâinile chiar și în fața acestei linii. În continuare, pe măsura ce vom progresa, vom apropia cât mai mult coatele de această linie și, în final, le vom plasa chiar în spatele ei. Venind în poziția completă, ne aplecăm înainte, până când vom ajunge cu capul la sol. Baza de sprijin a capului trebuie să fie complet simetrică, de forma unui triunghi echilateral perfect. Fiind cu coatele la sol, punem apoi fiecare palmă pe brațul opus. În acest fel vom stabili depărtarea exactă dintre coate, ca fiind egală cu lungimea unui antebraț. În continuare vom prinde degetele în brătară, venind cu zona frunții la sol. Este foarte important să sprijinim capul la sol exact pe zona de graniță dintre frunte și partea acoperită cu păr. Nu este indicat să ne sprijinim pe frunte și nici pe creștetul capului. Putem rămâne





10 - 20 minute în această postură. Pe întreaga durată a execuției vom avea grijă ca tălpile să nu alunece pe sol. În această direcție se recomandă ca antrenamentul în această postură să se realizeze pe pământul gol sau pe o dușumea nealunecoasă, deoarece dacă picioarele se mișcă sau se depărtează, aceasta va implica un efort muscular pentru a le împiedica mișcarea; totuși întreaga zonă de sprijin (a capului și a coabelor) trebuie să fie așezată pe o pătură. Pe de altă parte, o îndepărtare prea exagerată, dintr-odată, prin forțare, nu este indicată deoarece poate cauza dureri la nivelul mușchilor pulpelor.

CONCENTRAREA

- În timpul executării acestei posturi ne vom concentra asupra energiilor binefăcătoare infinite din macrocosmos. Vom conștientiza de asemenea transmutarea și sublimarea potențialului sexual al ființei.

ERORI CARE TREBUIE EVITATE

- Este foarte important să sprijinim capul la sol exact pe zona de graniță dintre frunte și zona acoperită cu păr. Nu este indicat să ne sprijinim pe frunte și nici pe creștetul capului.

- Vom avea grijă ca picioarele să fie cât mai depărtate, iar genunchii să rămână întinși pe întreaga durată a menținerii posturii.

EFECTE ȘI BENEFICII

- Transmutarea potențialului sexual și sublimarea energiei rezultate către zonele superioare ale ființei

- Aceasta ASANA favorizează buna funcționare a tubului digestiv și elimină stăgnările de sânge în organele abdominale și pelviene.

CONTRAINDICAȚII

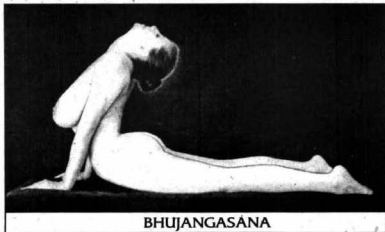
- În caz de sciatică, va fi contraindicată practicarea acestei posturi, dacă durerile se vor agrava pe zi ce trece, în urma practicii ei.

5. BHUJANGASANA

(Postura cobrel)

TEHNICA DE EXECUȚIE

Poziția de plecare este întins la sol, cu fața în jos. Picioarele sunt întinse și ușor depărtate, tălpile trebuie să fie orientate către în sus. Așezăm mâinile astfel încât palmele să fie aproape sub umeri, simetric, lipite de sol, iar coatele să fie lipite de trunchi. Bărbații este sprijinită pe sol.



BHUJANGASANA

Ajutându-ne de puterea brațelor, ridicăm gradat trunchiul și îl arcuim către înapoi.

- În faza finală brațele sunt întinse, iar capul este cât mai mult lăsat pe spate. Picioarele, fesele și spatelul sunt relaxate, întreaga tensiune fiind angrenată în brațe. Trebuie să avem grijă ca pieptul să fie cât mai în față, evitând greșeala curentă de a lăsa gâtul să se afunde între umeri; dimpotrivă, este bine să ridicăm cât mai mult capul, făcând astfel ca arcuirea coloanei vertebrale să fie maximă. Gura rămâne închisă.

CONCENTRAREA

- În timpul realizării acestei posturi ne vom concentra asupra energiilor binefăcătoare și armonizatoare infinite din Macrocosmos. Evocarea unei stări psihice afective, euforice va accelera și va amplifica mult efectele posturii.

- La revenire vom conștientiza stare afectivă de iubire fără obiect și senzație de calm profund înăuntrul. Într-o fază superioară, putem percepe chiar consonanța plenară telepatică cu sfera de manifestare a iubirii universale.

ERORI CARE TREBUIE EVITATE

- Va trebui să urmărim ca porțiunea corpului situată între ombilic și degetele de la picioare să rămână cât mai aproape de sol. Acționând astfel, cambrarea maximă a coloanei se va realiza în jumătatea ei superioară, ceea ce este de dorit.

- Intrarea în această postură, ca și revenirea din ea le vom executa lent, fără a violenta coloana prin mișcări bruște.

EFECTE ȘI BENEFICII

- BHUJANGASANA este în mod special folositoare femeilor, prin acțiunea ei benefică asupra ovarelor și uterului. Practica acestei posturi duce la eliminarea dismenoreei (menstruație dificilă sau dureroasă), a leucoreei (poala albă) și a diferitelor alte afecțiuni utero-ovariene.

- BHUJANGASANA ajută mult ca nașterile să fie normale și ușoare.

- Funcționarea glandei tiroide și a capsulelor suprarenale este de asemenea normalizată, ceea ce are multiple efecte binefăcătoare.

- Prin creșterea presiunii intra-abdominale, BHUJANGASANA înlătură constipația, indigestia și flatulența, fiind folositoare chiar și celor afectați de constipație cronică.

- Practica acestei ASANA face talia suplă și pieptul larg și este foarte folositoare pentru reducerea corpulenței. Corpul devine armonios proporționat.

- Din punct de vedere psihic, s-a constatat că BHUJANGASANA combate rapid sentimentele de nesiguranță și inferioritate, creând dimpotrivă o justă atitudine spirituală demnă, tonică, încrezătoare, afectivă.

CONTRAINDICAȚII

- În caz de hipertiroidie se va realiza postura fără a lăsa capul pe spate.



6. BADRASANA (Postura tronului)

TEHNICA DE EXECUȚIE

Ne așezăm la sol cu picioarele întinse în față și ușor depărtate. Îndoim genunchii apropiind simultan ambele tălpi de trunchi. Lipim tălpile una de cealaltă și, apucând cu mâinile degetele mari de la picioare, apropiem cât mai mult călcăiele de perineu. Exteriorul ambelor labe ale picioarelor trebuie să stea pe sol, iar partea posterioară a călcăielor, dacă este cu puțință, trebuie să atingă perineul. Depărtăm în continuare picioarele astfel îndoite, cât mai mult, urmărind chiar să atingem podeaua cu genunchii.

Cu degetele de la mâini plasate în brătară prindem



BADRASANA

degetele mari de la picioare și tragem cât mai mult picioarele spre trunchi, urmărind în același timp să avem coloana vertebrală cât mai dreaptă. Menținem capul drept, în prelungirea coloanei. Respirația este normală și nu vom interveni deloc asupra ei. Postura poate și chiar trebuie să fie menținută cât mai mult timp, deoarece este ușor de executat.

CONCENTRAREA

- În timpul realizării acestei posturi ne vom concentra asupra energiilor binefăcătoare și armonizatoare infinite din Macrocosmos.

- La revenire putem să remarcăm o amplificare considerabilă a energiei noastre vitale generale.

ERORI CARE TREBUIE EVITATE

- Vom urmări să avem coloana vertebrală cât mai dreaptă.

EFECTE ȘI BENEFICII

- În BADRASANA, datorită poziției picioarelor, se realizează o întindere foarte accentuată a mușchilor din partea

interioară a coapselor. Aceasta va exercita o influență binefăcătoare atât asupra mușchilor și ligamentelor planșei pelvian, cât și asupra sistemului uro-genital.

- Această postură este recomandată în special în cazul afecțiunilor ano-rectale.

- Ea este de un real folos celor care suferă de rinichii sau care se confruntă cu anumite afecțiuni urinare.

- Pelvisul, abdomenul și spatele sunt irigate cu o cantitate suplimentară de sânge și sunt considerabil stimulate. Astfel, prin practica acestei posturi, rinichii, prostata și vezica urinară sunt rease sau menținute într-o stare de perfectă sănătate.

- Această postură este de o foarte mare utilitate pentru femei. În anumite texte yoghine, BADRASANA mai este supranumită și „postura cea binefăcătoare pentru femei”, deoarece ea ajută la vindecarea sterilității și la eliminarea anumitor forme de frigiditate.

- Practicată împreună cu SARVANGASANA și SHALABHASANA, această ASANA ajută la transmutarea potențialului sexual și la sublimarea energiilor ființei; normalizează activitatea ovarelor.

- La femeile însărcinate care vor realiza această postură zilnic, timp de minim câteva minute, durerile din timpul nașterii vor fi mult atenuate, în anumite cazuri fiind chiar posibil să nască FĂRĂ DURERI.

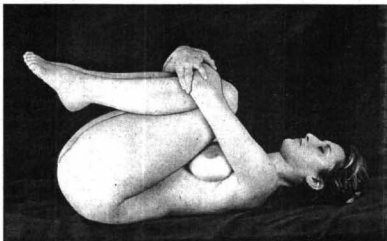
CONTRAINDICAȚII

- În cazurile de sciatică, mai ales în perioadele de criză, este bine ca această postură să se realizeze cu prudență. Practicată însă cu moderație, fără a exagera deloc, BADRASANA poate chiar elimina gradat durerile sciatiche.

7. VATAYANASANA (Postura eliminării gazelor)

TEHNICA DE EXECUȚIE

Poziția de pornire este întins la sol, pe spate. Îndoim genunchii și aducem pulpele către abdomen, astfel încât genunchii să se îndrepte spre zona pieptului, iar călcăiele să fie cât mai aproape de baza pulpelor; genunchii vor fi menținuți cât mai apropiați unul de celălalt. În continuare, prindem gambele cu mâinile și tragem ușor picioarele îndoite cât mai aproape de trunchi.



VATAYANASANA



CONCENTRAREA

- Pe întreaga durată a posturii, vom sesiza amplificarea în ființa noastră a energiilor benefice și armonizatoare.

- Revenim apoi cu picioarele întinse la sol, cu fața în sus și conștientizăm o stare de dinamism energetic, psihic, un sentiment de bunăstare și destindere.

ERORI CE TREBUIE EVITATE

- Genunchii trebuie să fie lipiți;
- Vom urmări să aducem picioarele îndoite cât mai aproape de trunchi.

EFECTE ȘI BENEFICII

- Această postură produce rapid evacuarea gazelor acumulate în abdomen care creează stări de indispoziție.

- Poate fi realizată imediat după masă, în cazurile de balonare.

- ASANA îmbunătățește digestia, iar corpul devine suplu și ușor.

- Cei care suferă de aerofagie și de asemenea cei care au des senzația de greață și vomă trebuie în mod expres să o practice cât mai des. O practică consecventă reprezintă o modalitate sigură de vindecare a tuturor afecțiunilor abdominale datorate gazelor.

- VATAYANASANA are efecte benefice asupra organelor sexuale.

- VATAYANASANA este deosebit de efecace mai ales împotriva constipației care se află la baza a foarte multe boli.

- Combate eficient celulita și îngrășarea, prin îmbunătățirea metabolismului și prin masajul mecanic al țesuturilor adiposae.

- Femeile vor beneficia foarte mult de pe urma acestei ASANA. Mobilitatea anormală a uterului poate fi tratată executând această ASANA împreună cu HALASANA și rețracția abdominală, UDDIYANA BANDHA. Practicarea ei elimină durerile din zona pelviană datorate mobilității anormale a uterului.

- Practicarea acestei ASANA elimină mirosul neplăcut al corpului, face talia suplă și reduce obezitatea.

CONTRAINDICAȚII

- În cazul acestei posturi contraindicațiile se referă doar la femeile gravide, după luna a patra, care vor evita să execute această postură.

8. KURMASANA

(Postura broaștei țestoase)

TEHNICA DE EXECUȚIE

Ne așezăm la sol, în poziția șezut, cu picioarele întinse către în față. Depărtăm picioarele astfel încât distanța dintre genunchi să fie mai mare decât distanța dintre umeri.

Apoi îndoim picioarele și ridicăm genunchii. Ne aplecăm apoi trunchiul către în față și introducem

măinile pe rând pe sub genunchi, întinzându-le către în spate. Aproximăm cât mai mult umerii de sol, urmărind chiar să-i lipim de sol. Totodată, palmele sunt așezate pe sol cu fața în jos. Urmărim apoi să întindem trunchiul și gâtul cât mai mult, aducând gradat mai întâi fruntea, apoi bărbia și în cele din urmă pieptul cât mai aproape de sol sau chiar în contact cu solul. Vom urmări apoi să întindem picioarele cât mai mult. Genunchii vor fi plasați cât mai aproape de subțiori, iar partea din spate a genunchilor va atinge partea din spate a brațelor, aproape de umeri. După execuția posturii, ridicăm capul, scoatem mâinile de sub picioare și revenim gradat la poziția inițială.

Pentru persoanele lipsite de elasticitate, este important să execute această postură atât cât pot, deoarece efectele se resimt chiar și în cazul unei execuții parțiale. De altfel, execuția perseverentă a acestei posturi va mări gradat elasticitatea încheieturilor, iar după un timp KURMASANA va deveni chiar o postură foarte comodă și relaxantă.

CONCENTRAREA

- În timpul realizării acestei posturi ne vom concentra asupra rezonanței cu energiile binefăcătoare și armonizatoare din Macrocosmos. Evocarea unei stări psihice afective, euforice va accelera și va amplifica mult efectele posturii.

- La revenire vom conștientiza o stare afectivă de iubire fără obiect și o senzație de calm profund lăuntric. Într-o fază superioară, putem percepe chiar consonanță plenară telepatică cu sfera de manifestare a iubirii universale; conștientizăm de asemenea starea profundă de detașare față de lumea exterioară.

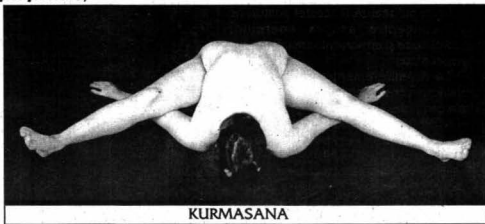
ERORI CE TREBUIE EVITATE

- Aplecările și în general toate mișcările ce se realizează în cazul acestei ASANA nu trebuie să fie bruște. Astfel, nu vom forța mușchii spatelui și nici articulațiile picioarelor. Mișcările lente permit relaxarea gradată a mușchilor spatelui și picioarelor, acest lucru făcând posibilă aplecarea trunchiului cât mai aproape de sol.

- Palmele nu trebuie să fie orientate către în sus.

EFECTE ȘI BENEFICII

- Prin execuția lui KURMASANA, mintea devine calmă, iar ființa umană își trezește și își dezvoltă liniștea și detașarea atât în fața durerii, cât și în fața bucuriei. Ea face să se diminueze gradat, până la dispariția lor



KURMASANA



totală, stările de anxietate, de suferință, emoțiile negative, pasiunile chinu-
itoare, frica și mânia.

- Postura tonifică coloana vertebrală și organele abdominale. Ea calmează de asemenea nervii și imediat după execuția sa ne vom simți revitalizați și în formă, întocmai ca atunci când ne-am trezit după un somn lung și regenerativ.

- În general, posturile de flexie în față comprimă abdomenul și tonifică plexul solar. În cazul lui KŪRMASANA, dimpotrivă, întreaga zonă a plexului solar este degajată, în timp ce organele părții inferioare a abdomenului sunt puternic comprimate și tonificate, acest efect binefăcător manifestându-se în special la nivelul colonului ascendent și descendent. Drept urmare, KŪRMASANA, practică corect, combate în mod eficient constipația, stimulând peristaltismul intestinal.

- Comprimarea se manifestă și la nivelul rinichilor, care sunt astfel stimulați, în special atunci când intrarea în poziție și menținerea sa sunt însoțite de respirații profunde, în cursul cărora diafragma este coborâtă, amplificând și mai mult presiunea intra-abdominală, ce se va transmite și asupra organelor. Odată cu rinichii sunt armonios dinamizate și glandele suprarenale, care vor produce mai intens adrenalina (hormonul dinamismului). Aceasta explică efectul profund binefăcător și tonic al ASANA-ei.

- Dacă atunci când practicăm KŪRMASANA înainte de culcare ne simțim foarte dinamizați și nevoia de somn dispare, va trebui să evităm practicarea ei seara, efectuând-o mai ales dimineața, ținând cont că la trezire suntem mult mai puțin elastici decât seara.

9. PASCHIMOTTANASANA (Postura cleștelui)

TEHNICA DE EXECUȚIE

Poziția de pornire este așezat la sol, cu picioarele întinse în față, apropiate, dar fără să se atingă. Mai întâi vom realiza câteva mișcări de elasticizare,



apropiindu-ne cu trunchiul de picioare, ajutându-ne în același timp de mâini; urmărind să prindem, dacă elasticitatea ne permite, degetele mari de la picioare.

În faza finală a realizării posturii capul trebuie să fie cât mai apropiat de genunchi. Spatele și ceafa trebuie să fie cât mai relaxate, iar picioarele perfect întinse. ASANA se va executa lin, fără mișcări bruște.

CONCENTRAREA

- În timpul execuției se va conștientiza rezonanța cu energiile binefăcătoare, vitalizante din macrocosmos și declanșarea procesului de transmutare a potențialului creator.

- La revenire se va conștientiza o stare de vitalitate mărită. Percepem destinderea zonei lombare și regenerare lăuntrică.

ERORI CARE TREBUIE EVITATE

- Vom urmări să nu îndoim genunchii.
- Musculatura spatelui și a cefei va trebui menținută cât mai relaxată.

EFFECTE ȘI BENEFICII

- Această ASANA facilitează o foarte bună circulație a sângelui în întregul corp, în special în zona pelviană, ceea ce are multiple efecte binefăcătoare.
- Constipația este înlăturată, adesea chiar rapid, iar peristaltismul intestinal este mult activat.

- PASCHIMOTTANASANA are efecte benefice notabile asupra prostatei la bărbați și a uterului și ovarelor la femeie. În această postură, organele sexuale absorb cu ușurință cantitatea necesară de sânge, ceea ce face să crească mult vitalitatea. Din acest motiv „postura întinderii posterioare” vindecă, de asemenea, impotența și slăbiciunea sexuală.

- Un alt aspect important este și acela că PASCHIMOTTANASANA conduce la controlul spontan al energiei și funcțiilor sexuale, prin angrenarea proceselor de transmutare a potențialului sexual și de sublimare a energiilor rezultate.

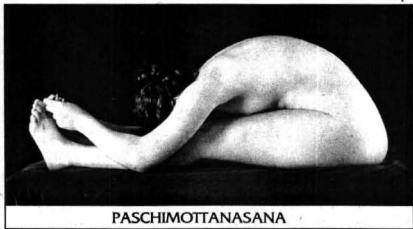
- Afecțiunile dermatologice sunt de asemenea vindecate prin practica ei. Mirosurile corporale neplăcute sunt gradat înlăturate și o aromă vitală plăcută este generată în mod natural, prin exersarea perseverență a acestei posturi. Fața devine radiantă, iar ochii dobândesc o expresivitate aparte.

- PASCHIMOTTANASANA este de o rară eficacitate pentru combaterea obezității. Ea face talia subțire și elimină grăsimea inestetică de pe burtă și coapse.

- Din punct de vedere psihic, această ASANA ajută la dispărarea stărilor anxioase. Prin exersarea sa corectă mintea devine foarte stabilă și calmă. Persoanele ușor iritabile sunt insistenț sfătuite să practice această postură miraculoasă prin efectele sale în această direcție.

CONTRAINDICAȚII

- În ultimele luni de sarcină la femeie.
- Este strict contraindicată practica ei imediat după mese.



PASCHIMOTTANASANA

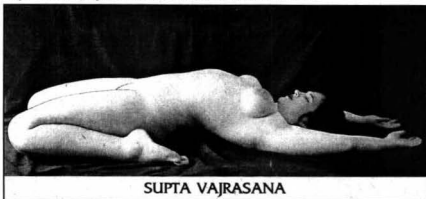


10. SUPTA VAJRASANA

(Postura diamantului realizată culcat)

TEHNICA DE EXECUȚIE

Pornind din poziția în genunchi, cu gambele depărtate, se așează bazinul la sol. Pentru a realiza



SUPTA VAJRASANA

corect această postură, este important să se plaseze călcăiele la aproximativ 10 cm depărtare de coapse. În cazul în care flexibilitatea ligamentelor gleznei nu permite ca laba piciorului să fie întinsă, ea poate fi orientată spre exterior astfel încât să facă un unghi de cel puțin 90° cu piciorul. De asemenea mușchii coapselor trebuie să fie relaxați pentru a nu se opune, prin contracția lor, tracțiunii ce acționează asupra ligamentelor genunchilor. Totodată nu trebuie să se forțeze astfel încât să apară stări de jenă sau de durere. Dacă nu se poate așeza bazinul pe sol, se poate pune o pernă sub fese; se va reduce apoi progresiv grosimea pernei suport. Ne lăsăm apoi pe spate punând un cot pe sol, apoi celălalt. În timpul mișcării de coborâre a trunchiului, genunchii rămân în permanență la sol. În faza finală suntem întinși pe spate, la sol, cu mâinile întinse și ele pe sol, orientate cu palmele în sus, în prelungirea trunchiului. Zona lombară trebuie să fie cât mai aproape de sol. În SUPTA VAJRASANA corect executată trebuie să se realizeze și să se păstreze un contact cât mai bun al coloanei vertebrale cu solul, pe întreaga sa lungime, de la zona sacrală până la zona cervicală.

CONCENTRAREA

- În timpul executării acestei posturi ne vom concentra asupra rezonanței cu energiile binefăcătoare infinite din macrocosmos.

- La revenire vom conștientiza armonizarea ființei cu întregul univers și amplificarea stării de abandon în fața voinței Divine.

ERORI CARE TREBUIE EVITATE

- Pentru a realiza o execuție corectă a ASANA-ei este important să se plaseze călcăiele la aproximativ 10 cm depărtare de coapse.

EFECTE ȘI BENEFICII

- Această postură stimulează activitatea glandelor sexuale. Prin creșterea secreției de hormoni

sexuali, SUPTA VAJRASANA amplifică starea de virilitate la bărbați și respectiv de feminitate la femei, fapt care se produce în întreg ansamblul organismului.

- SUPTA VAJRASANA are de asemenea acțiune benefică asupra vertebrelor lombare, precum și asupra centrilor nervoși din această regiune, care vor fi astfel stimulați și vor influența benefic funcționarea organelor zonei pelviene.

CONTRAINDICAȚII

- SUPTA VAJRASANA este contraindicată în cazurile de discopatie sau dacă există probleme la nivelul discurilor intervertebrale din regiunea lombară (mai ales la vertebra a 5-a sau a 4-a lombară).

11. UTITYTHA DHANURASANA

(Arcul în ridicare)

Această postură oferă o serie de avantaje femeilor. Se știe că în timpul menstruației femeile trebuie să practice YOGA cu prudență, evitând posturile care comprimă abdomenul și în care presiunea intra-abdominală crește foarte mult. Spre deosebire de aceste posturi UTITYTHA DHANURASANA poate fi practică de către femei tot timpul. La fel și în cazul viitoarelor mame. Femeia însărcinată poate practica normal toate posturile până în luna a 4-a de graviditate, dar după aceea ea trebuie să evite orice comprimare exagerată a abdomenului. „Arcul în ridicare” poate fi practicat însă până în ultimele zile de sarcină, fără neplăceri pentru mamă sau copil.

TEHNICA DE EXECUȚIE

Această postură este polară (stânga - dreapta).

Execuția pe partea stângă

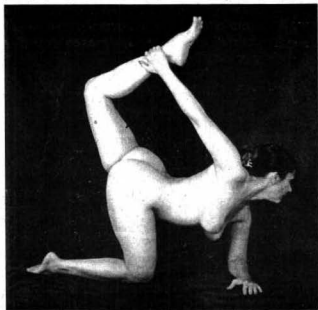
Poziția de plecare: ne așezăm sprijinindu-ne pe coate și pe genunchi, punând antebrațul stâng la sol, paralel cu linia umerilor și sub aceasta, cu palma pe covor. Apoi mâna dreaptă apucă glezna stângă. În acest moment, corpul este susținut de antebrațul stâng și gamba dreaptă. Trebuie să repartizăm în mod egal greutatea corpului pe aceste două suporturi; brațul și coapsa ce servește drept sprijin vor fi aproape perpendiculare pe sol. Greutatea se va lăsa pe cot și nu pe antebraț, acesta trebuind să fie cât mai relaxat. Antebrațul formează un unghi drept cu brațul.

Adoptarea poziției: nu trebuie să ne grăbim să intrăm în această ASANA. Relaxăm spatele cu grijă, apoi întindem gamba și împingem piciorul stâng simultan în spate și în sus, ceea ce va arcuri coloana vertebrală. Capul rămâne drept, în





continuarea coloanei. Brațul drept nu se pliază; el servește drept legătură pasivă între gleznă și umăr. Se va evita întoarcerea capului într-o parte, căci aceasta va face să basculeze umerii și trunchiul. La o execuție corectă, ombilicul trebuie să rămână imobil în punctul în care se găsea în poziția pregătitoare, deasupra solului.



UTTYTHA DHANURASANA
execuția pe partea stângă

Postura completă: ridicăm piciorul cât mai sus posibil, pentru a accentua la maxim curbura spatelui. Brațul rămâne relaxat (este important acest lucru). În timpul exercițiului vom respira profund, urmărind chiar să amplificăm respirația în postura completă, pentru a accentua masajul intra-abdominal, fără însă a forța. Atenția se va orienta asupra spatelui, care trebuie să rămână pe cât posibil cât mai relaxat.

CONCENTRAREA la execuția pe partea stângă

- În timpul realizării acestei posturi ne vom concentra asupra energiilor binefăcătoare și armonizatoare infinite din Macrocosmos. Sesizăm în plus sublimarea energiilor de la nivel erotic în planurile superioare ale ființei și amplificarea intuiției și imaginației.

Execuția pe partea dreaptă

Realizăm postura pe partea opusă, așezând antebrațul drept la sol, paralel cu linia umerilor și sub aceasta, cu palma pe covor. Mâna stângă apucă glezna dreaptă, corpul fiind susținut de antebrațul drept și gamba stângă. Relaxăm apoi spatele întinzând gamba și împingând piciorul drept simultan în spate și în sus, arciind coloana vertebrală cât mai mult.

CONCENTRAREA la execuția pe partea dreaptă

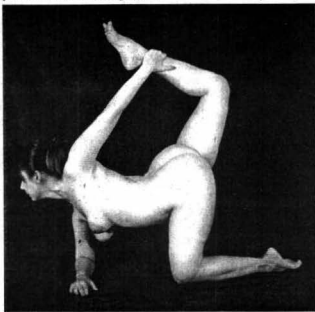
- În timpul realizării acestei posturi ne vom concentra asupra energiilor binefăcătoare și armonizatoare infinite din Macrocosmos. Sesizăm în plus sublimarea energiilor de la nivel erotic în planurile superioare ale ființei și amplificarea capacității de control asupra energiilor sexuale.

- În final, comparăm și conștientizăm diferențele de stare între execuția lui UTTYTHA DHANURASANA pe partea stângă și execuția pe partea dreaptă.

ERORI CARE TREBUIE EVITATE

- Eroarea cea mai frecventă este aceea de a se apuca glezna stângă cu mâna stângă și glezna dreaptă cu mâna dreaptă la cele două execuții stânga-dreapta.

- O altă eroare frecventă este cea de a apuca laba piciorului în loc de gleznă.



UTTYTHA DHANURASANA
execuția pe partea dreaptă

EFECTE ȘI BENEFICII

- UTTYTHA DHANURASANA combate celulita care, în general, are drept cauză :

- * respirația insuficientă;
- * tensiunea nervoasă generalizată;
- * proasta asimilare a hranei;
- * circulația sanguină redusă în zonele celulitice;

Postura acționează prin:

- * creșterea profunzimii respirației;
- * descongestionarea plexului solar;
- * stimularea sistemului digestiv;
- * ameliorarea circulației sanguine în masele de celulită sau grăsime printr-un masaj profund și regulat;

- Postura acționează asupra glandelor suprarenale, mărind secreția de adrenalină care dinamizează persoanele cărora le lipsește buna dispoziție, fără ca prin aceasta să existe pericolul de hiperfuncționare;

- Postura „Arcului în ridicare” combate constipația, favorizând peristaltismul intestinal;

- Rinichii, mult mai bine irigați, beneficiază de o serie de avantaje din practica acestei posturi, eliminând mult mai bine toxinele.

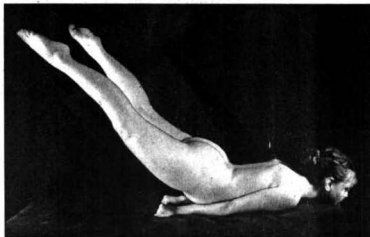
- Această postură, realizată perseverent, pune în efervescență potențialul erotic și amplifică controlul și sublimarea energiei în etajele superioare ale ființei. La femei, acest lucru duce la amplificarea feminității și la reducerea gradată a menstruației.



12. SHALABASANA (Postura lăcustei)

TEHNICA DE EXECUȚIE

Poziția de plecare este culcat, cu fața în jos, cu picioarele întinse, tălpile orientate în sus, ca la postura



SHALABASANA

cobrei (BHUJANGASANA); brațele întinse se așează sub coapse, cu pumnii strânși așezați pe sol cu fața în jos. În timpul exercițiului este esențial să se păstreze brațele lipite de sol, de la umeri până la degete. Așezăm bărbia pe sol, împingând-o cât mai mult posibil înainte, ceea ce, pe de o parte, întinde gâtul și pe de altă parte comprimă ceafa. O parte din efectele benefice ale acestei ASANA derivă din această acțiune asupra cefei. Trebuie apoi să ridicăm simultan ambele picioare printr-o contracție puternică a musculaturii lombare. Vom evita să îndoim genunchii, să contractăm pulpele, gambele sau tălpile picioarelor. Este indispensabil să menținem umerii și bărbia în contact cu solul în timpul execuției ASANA-ei.

CONCENTRAREA

- În timpul realizării acestei posturi ne vom concentra asupra energiilor binefăcătoare și armonizatoare învenite din Macrocosmos. Conștientizăm de asemenea vitalitate mărită, disponibilitate energetică, destindere globală. Sesizăm purificarea și energizarea picioarelor, capacitate mărită de control și sublimare a energiilor instinctuale, sexuale.

EFECE ȘI BENEFICII

- SHALABASANA acționează puternic asupra rinichilor, prin masajul intern intens, deci favorizează diureza.

- Întregul sistem digestiv și glandele sale anexe sunt masate, stimulate și tonificate. Acest exercițiu ameliorează funcționarea ficatului și a pancreasului, amplificând tonusul intestinal și în primul rând peristaltismul.

- Înlătură constipația.

- Vindecă diferite boli de stomac și intestin, oboseala ficatului, înlătură dispepsia și mărește apetitul.

- SHALABASANA este ușor de realizat și totodată este foarte utilă, în special femeilor. Așa cum lăcusta

are o distinctă și foarte dezvoltată capacitate de a sări în sus, practica acestei ASANA-e sublimăază multe din potențialitățile creatoare, sexuale, instinctuale ale ființei umane, amplificând astfel simțul artistic, senzualitatea elevată, imaginația creatoare. Prin direcționarea ascendentă a potențialului creator, în cazul femeilor, această postură poate avea o contribuție majoră la reducerea scurgerilor menstruale și, în timp, chiar la suprimarea totală a menstruației.

13. YONI ASANA (Postura vulvei)

TEHNICA DE EXECUȚIE

Pornind din poziția în genunchi, așezăm bazinul pe sol, în timp ce labele picioarelor stau pe lângă coapse fără să le atingă, orientate ușor spre exterior. Pentru a executa corect această ASANA, călcăiele trebuie să fie depărtate la aproximativ 10 cm de coapse. În cazul în care flexibilitatea ligamentelor este redusă și laba piciorului nu poate fi perfect

întinsă, atunci aceasta va fi orientată spre exterior.

Din acest punct de vedere, practica lui VAJRASANA poate pregăti execuția, oarecum dificilă, a acestei ASANA, deoarece ea mărește considerabil flexibilitatea ligamentelor. Mușchii coapselor vor fi cât mai relaxați în timpul practicării acestei posturi, pentru a nu solicita în mod inutil articulația genunchiului. În cazul în care bazinul nu poate fi încă pus direct pe sol, se va așeza sub acesta o pernă, iar cu timpul, pe măsură ce elasticitatea articulațiilor gleznelor, genunchilor și bazinului (coxo-femurală) se va mări, vom putea, după o anumită perioadă de timp, renunța la acest suport. Așezăm apoi mâinile de o parte și de alta a bazinului,



YONI ASANA



cu degetele sprijinite de sol (nu și palma). Degetul mare va fi așezat cât mai departe de celelalte degete, care vor fi depărtate între ele. Coatele sunt perfect întinse iar mâinile se așează pe sol pe aceeași linie cu umerii, susținând astfel trunchiul. Vom avea de asemenea grijă să menținem coloana vertebrală cât mai dreaptă, capul fiind menținut pe aceeași linie, în continuarea coloanei vertebrale.

CONCENTRAREA

- Vom sesiza trezirea capacității de control asupra energiilor sexuale, precum și posibilitatea de a transmuta și sublima rapid aceste energii în forme superioare, ceea ce va avea ca rezultat rafinarea și elevarea trăirilor lăuntrice în cazul ORGASMULUI (fără descărcare). Toate aceste stări vor fi conștientizate independent de starea de descărcare și vor avea ecouri ample în întreaga ființă, făcând cu puțință să se realizeze primul pas spre trăirea orgasmului fără descărcare și apoi spre cosmizarea lui.

ERORI CARE TREBUIE EVITATE

- În timpul realizării posturii vom avea grijă să menținem coloana vertebrală cât mai dreaptă, capul fiind aranjat pe aceeași linie, în continuarea coloanei vertebrale.

- Pentru a realiza o execuție corectă a acestei ASANA, călcăiele vor trebui depărtate la aproximativ 10 cm de coapse.

EFECTE ȘI BENEFICI

- Practica asiduă a lui YONI ASANA creează posibilitatea conștientizării separate a acțiunii diverselor grupe ale musculaturii profunde din zona pelviană, cum ar fi sfincterele anale, mușchii perineului sau mușchii intervertebrali din zona lombară. În felul acesta vom putea ajunge să controlăm musculatura anală în cazul execuției corecte a lui ASWINI MUDRA și să diferentiem contracția ei de cea a musculaturii vaginale profunde a femeii;

- La femeie, poziția particulară a bazinului, a regiunii lombare și sacrale, ca și activarea circulației în partea de jos a abdomenului, contribuie la eliminarea unor tulburări ale ciclului menstrual sau provocate de menopauză;

- YONI ASANA are ca efect eliminarea problemelor de natură sexuală, cum ar fi frigiditatea, impotența, amplificând energia sexuală, fără a provoca însă surescitare. Prin controlul și conștientizarea energiei orgasmice specifice se pot de asemenea ameliora cazurile de ejaculare precoce la bărbați și se poate realiza mai ușor BRAHMACHARYA (continența sexuală). În această direcție amintim că, prin contracția mușchilor acestei zone se pot amplifica procesele de transmutare a potențialului creator și de

sublimare gradată a energiei sexuale.

- Practica perseverentă a acestei ASANA elimină printre altele tensiunile și stresurile, conferind o stare de seninătate și spontaneitate.

CONTRAINDICAȚII

- Această postură nu are contraindicații.

14. HALASANA

(Postura plugului)

TEHNICA DE EXECUȚIE

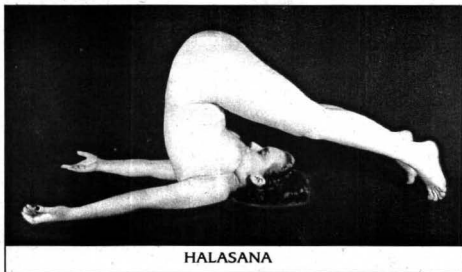
Înainte de a începe execuția acestei posturi este foarte important ca, ajutându-ne de mâini, să tragem ușor de cap pentru a ne întinde gâtul, așezându-ne apoi ceafa cât mai aproape de sol; în faza finală a posturii este necesar, de asemenea, să aducem cât mai aproape bărbia de piept, deoarece aceasta îmbunătățește circulația energiilor subtile în ființă și permite o mai bună comprimare a glandei tiroide în faza finală.

Vom căuta de asemenea, să aducem coloana vertebrală cât mai aproape de sol, mai ales în regiunea cervicală, pentru a stabili un contact cât mai intim cu suprafața de sprijin.

În cazul în care coloana este rigidă, execuția propriu-zisă a acestei posturi poate fi precedată de o fază dinamică, cuprinzând derulări lente, succesive ale coloanei vertebrale, pe întreaga sa lungime, prin ridicarea și coborârea succesivă a picioarelor. Această fază va preceda perioada de imobilizare, care este ASANA propriu-zisă.

Începătorii se pot ajuta de mâini pentru a-și ridica bazinul, fără însă a ceda tentației ca, printr-un elan brusc, să-și aducă picioarele în spatele capului.

Faza statică propriu-zisă, la care trebuie să se ajungă fără nici un fel de violentare, constă în a ne imobiliza în poziția maximă atinsă la sfârșitul fazei dinamice (cu picioarele întinse deasupra capului, sprijinite de sol doar în vârfurile degetelor de la picioare), pe care o vom menține pe întreaga durată de timp. Vom urmări să realizăm o riguroasă imobilitate, căutând să nu facem nici cea mai mică mișcare și apoi ne vom relaxa lăsând greutatea



HALASANA



picioarelor să întindă coloana vertebrală. Vom avea grijă ca genunchii să rămână întinși pe întreaga durată a realizării posturii.

În primele faze, imobilizarea poate să dureze între 5 și 10 respirații normale fără nici un fel de retenție a suflului. În starea de nemiscare absolută, dificultatea nu ține de menținerea posturii, deoarece aceasta poate să devină confortabilă, efectele de respingere provenind din planul mental.

Pe întreaga durată a posturii suflul va rămâne normal.

ATENȚIE ! HALASANA nu va trebui să fie executată cu smucituri pentru că în acest caz există pericolul ca unele NADI-uri (canale subtile de energie) să fie dislocate.

CONCENTRAREA

- În timpul imobilizării ne vom concentra asupra stării absolute de nemiscare și vom sesiza rezonanța cu energiile binefăcătoare infinite din univers.

- La revenire vom conștientiza putere mărită de concentrare, dilatarea și rafinarea conștiinței, calm, hiperluciditate și detașare.

ERORI CARE TREBUIE EVITATE

- În timpul execuției vom urmări să nu îndoim genunchii, mai ales în faza finală.

- Nu vom forța absolut deloc și vom căuta să lucrăm gradat, evitând orice oboseală. Orice violentare poate avea efecte neplăcute asupra musculaturii.

- Vom evita să contractăm umerii, maxilarul și gâtul.

- În cazul în care respirația este superficială, aceasta poate să provoace o stare de sufocare.

- Suplerea coloanei vertebrale se obține lăsând să acționeze asupra ei greutatea picioarelor. Vom aștepta astfel ca degetele mari, datorită acestei tracțiuni, să se

apropie de la sine, progresiv, de sol până când îl vor atinge. Adoptăm, în luarea posturii, o atitudine pasivă și relaxată. La început este posibil să ne simțim incomod în HALASANA, dar această situație se va ameliora rapid.

- Este importantă execuția zilnică corectă a acestei posturi, fără grabă în așteptarea rezultatelor.

EFECTE ȘI BENEFICII

- Această ASANA are în mod deosebit efecte profund revitalizante și reintineritoare.

- Cel care practică HALASANA devine foarte agil, sprinten, plin de energie, eliminând cu ușurință lenea și inerția.

- Prin practica lui HALASANA, mușchii abdominali, musculatura anală și mușchii coapselor sunt de asemenea tonificați și hrăniți.

- Sistemul nervos beneficiază de asemenea în urma practicii acestei posturi.

- Centura abdominală este întărită, căci în timpul fazei dinamice ea este cea care comandă întreaga mișcare, aceasta atrăgând efecte binefăcătoare importante, mai ales prin menținerea și readucerea la locul normal a viscerelor.

- Obezitatea sau corpolența și constipația cronică sunt vindecate prin această ASANA.

- Reglează activitatea glandei tiroide, a ficatului, pancreasului, splinei.

- HALASANA este de asemenea foarte revigorantă și energizantă. Dacă seara suntem obosiți este suficient să o practicăm 2-3 minute pentru a ne regenera.

- În afara acțiunii asupra tiroidei, HALASANA are efecte benefice și asupra glandelor sexuale.

- HALASANA este deosebit de eficace împotriva constipației, ea combătând totodată eficient celulita și îngrășarea prin îmbunătățirea metabolismului, care se adaugă la masajul mecanic al țesuturilor adipoză.

- Femeile vor beneficia foarte mult de pe urma acestei ASANA-e. Mobilitatea anormală a uterului poate fi tratată executând această ASANA împreună cu rețracția abdominală UDDIYANA BANDHA. Practicarea ei elimină durerile din zona pelviană datorate mobilității anormale a uterului.

- Practicarea acestei ASANA-e elimină mirosul neplăcut al corpului, face talia suplă și reduce obezitatea. Ea poate fi executată cu rezultate foarte bune de oricine - copii, tineri, bătrâni, bărbați sau femei.

CONTRAINDICAȚII

- În perioada menstruală, femeile care prezintă menstruație mai abundentă vor evita să realizeze perfect această postură, mai ales faza de comprimare a abdomenului.

- Persoanele care suferă de forme grave de hernie sau hernie strangulată nu vor executa această postură.

- Nu este indicată nici persoanelor cu hipertensiune arterială gravă. În aceste situații se va plasa un scaun în spatele capului, pe care se vor așeza în faza finală picioarele.

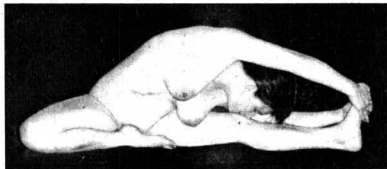


15. JANUSHIRSHASANA (Postura capului la genunchi)

TEHNICA DE EXECUȚIE

A. Execuția pe partea stângă

Ne așezăm la sol cu picioarele întinse către înainte. Îndoim genunchiul drept astfel încât călcăiul drept să



JANUSHIRSHASANA (Execuția pe partea stângă)



JANUSHIRSHASANA (Execuția pe partea dreaptă)

prezeze zona perineului, iar talpa acestui picior să fie lipită de coapsa stângă. Unghiul dintre picioare trebuie să fie obtuz având totodată grijă ca genunchiul îndoit să rămână lipit la sol. Ne aplecăm către laba piciorului stâng căutând să apucăm talpa cu degetele de la mâini prinse în brățară; începem cu câteva mișcări de elasticizare. Apoi rămânem imobili, răsucind cât mai mult trunchiul și umerii către interior; fața rămâne orientată în jos și apropiată cât mai mult de genunchiul stâng. În faza optimă de elasticizare, prindem talpa stângă cu degetele mâinilor prinse în brățară și lipim trunchiul, fața și fruntea de piciorul întins.

B. Execuția pe partea dreaptă

Pornind din aceeași poziție ca mai sus, reluăm aceleași etape, dar de data aceasta vom așeza piciorul drept întins pe sol, iar pe cel stâng îndoit, apucând degetele sau talpa piciorului drept cu mâinile în brățară; vom urmări ca trunchiul și fruntea să fie cât mai apropiate de piciorul drept întins. Răsucirea trunchiului și umerilor va fi efectuată de data aceasta în sens contrar, adică tot spre interior.

CONCENTRAREA

În timpul execuției se va conștientiza rezonanța cu energiile binefăcătoare, vitalizante din macrocosmos și angrenarea proceselor de transmutare a potențialului creator și de sublimare a energiilor rezultate.

- La revenire se va conștientiza destindere și masaj în zona lombară și starea specifică de vitalitate, difuzată în întreaga ființă.

- Fiecare execuție va fi urmată de conștientizarea efectelor specifice. Se vor urmări diferențele de stare dintre cele două execuții polare.

EFECTE ȘI BENEFICII

- Multe din beneficiile menționate pentru PASCHIMOTTANASANA pot fi obținute și prin practica lui JANUSHIRSHASANA. De altfel, cei care vor practica această postură consecvent, vor constata ulterior că pot realiza cu mai multă ușurință PASCHIMOTTANASANA. Această postură tonifică ficatul și splina și, prin mărirea focului digestiv și ușoara stimulare a plexului solar, îmbunătățește digestia, fiind foarte folosite în colicile intestinale.

- Rinichii sunt tonificați și activați.

- Toate afecțiunile urinare pot fi vindecate printr-o practică consecventă a acestei ASANA-e.

- Această postură îmbunătățește mult circulația sanguină și elimină mirosurile neplăcute din secrețiile corporale. Ea este recomandată celor cu corpuri rigide.

- JANUSHIRSHASANA ajută la obținerea lui BRAHMACHARYA (continența sexuală) facilitând transmutarea energiei sexuale.

- Fiind o postură foarte energizantă ea elimină stările de lene și slăbiciune.

16. BRAHMACHARYASANA (Postura continenței sexuale)

După cum se știe, BRAHMACHARYA în limba sanscrită înseamnă „continență”, „înfrânare”, „reținere”, dintr-un anumit punct de vedere însemnând chiar „abstenență”.

BRAHMACHARYASANA este deci o postură specială care permite transmutarea și sublimarea potențialului creator, sexual, prezent în corp sub o formă substanțială, transformându-l în energie cu o frecvență elevată care ne va permite să atingem astfel o stare de focalizare mentală, dublată de o considerabilă luciditate spirituală.

TEHNICA DE EXECUȚIE

Se pornește din poziția în genunchi, având grijă să îndepărtăm cât mai mult posibil tălpile, în timp ce genunchiul rămân apropiat, astfel încât gambele picioarelor să formeze între ele un unghi ascuțit precum o săgeată. Tălpile vor fi orientate în sus. Coborâm apoi bazinul astfel încât fesele să ajungă în contact cu solul. Așezăm palmele pe genunchi, brațele fiind întinse, dar fără a fi contractate. Spatele rămâne cât mai drept, capul este așezat normal în continuarea coloanei vertebrale. Respirația va fi normală, de voce, urmărind să creăm o stare de aspirație către divin.



CONTRAINDICAȚII
- În cazul acestei posturi nu există
contraindicații.

17. DANDASANA (Postura bastonului)

TEHNICA DE EXECUȚIE

Poziția de pornire este în genunchi, cu spatele drept și capul în prelungirea coloanei. Ea este foarte importantă deoarece priza corectă a acestei atitudini e determinantă pentru executarea corectă a posturii. Deci, trebuie mai întâi să ne imobilizăm în această poziție și să deplasăm centrul de gravitație astfel încât să devină posibilă relaxarea mușchilor coapselor și feselor. Aceasta se obține plasându-ne greutatea corpului pe rotule și împingând gradat și ușor abdomenul înainte. Trebuie deci să căutăm punctul „zero”, unde ne găsim perfect echilibrați și destinși. Pe întreaga durată a posturii, de la pornire până la atitudinea finală, greutatea va trebui să rămână în același loc, ceilalți mușchi fiind destinși. Genunchii pot fi depărtați moderat. În momentul execuției vom relaxa mușchii umerilor și gâtului și vom lăsa capul să cadă pe spate, urmând propria sa greutate. Ne putem imagina eventual, că avem capul greu și că el este atras către sol. Vom lăsa flexia pe spate să cuprindă, din aproape în aproape, toate vertebrele dorsale.

Încetul cu încetul, pe măsură ce flexia se propagă de-a lungul regiunii dorsale, greutatea umerilor și partea superioară a trunchiului accentuează gradat flexia coloanei, care trebuie să rămână cât mai pasivă și cât mai destinsă. Vom avea grijă permanent să păstrăm pulpele relaxate și să menținem centrul de gravitație la nivelul rotulelor. Pentru aceasta, va fi



BRAHMACHARYASANA

CONCENTRAREA

Ne vom concentra să percepem procesul subtil de transmutare și sublimare a potențialului sexual în forme superioare de energie. Vom percepe rezonanța cu energiile binefăcătoare infinite din univers.

În această postură ne vom concentra deci să percepem cum secrețiile sexuale, transformate în energie și acumulate în planul sexual sunt amplificate și făcute să urce în flux neîntrerupt, devenind gradat forme superioare de energie.

ERORI CARE TREBUIE EVITATE

- În timpul execuției posturii vom avea grijă să menținem coloana vertebrală dreaptă și capul în prelungirea coloanei vertebrale.

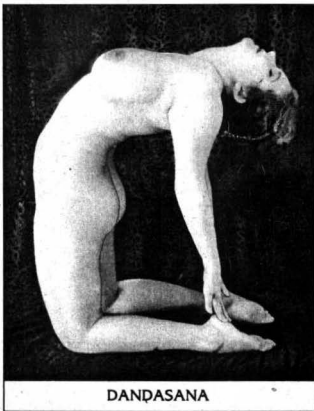
- Tălpile trebuie să fie menținute depărtate, iar genunchii apropiați.

EFECTE ȘI BENEFICII

- Prin transmutarea și sublimarea masivă în energie a potențialului sexual (existent atât la femeie, cât și la bărbat), această ASANA generează o integrare spirituală dublată de elevarea trăirilor erotice sexuale.



- Această postură trezește și stimulează de asemenea controlul mental asupra zonei pelviene, favorizând realizarea cu ușurință a contracțiilor acestei zone, fapt care conduce gradat la mărirea capacității de control asupra potențialului sexual și, prin aceasta, la eliminarea gradată a scurgerilor menstruale ale femeii.



DANDASANA



necesar să propulsăm pubisul înainte. În tot acest timp vom respira cât mai normal posibil. Vom așeza apoi mâinile pe călcâie. Nu trebuie să se considere brațele ca niște stâlpi de susținere, ci ele constituie simple elemente de sprijin care împiedică trunchiul să basculeze în față. Relaxând musculatura spatelui (este esențial acest lucru) greutatea trunchiului este aceea care asigură flexia coloanei și deci întinderea mușchilor și ligamentelor coloanei. Postura se va menține cât mai mult timp, dar, dată fiind jena respiratorie, la început nu va fi posibil să rămânem mai mult de câteva secunde.

Revenirea se face redresând încetîșor coloana, de la zona sacră până la vertebrele cervicale. În timp ce revenim, greutatea rămâne mereu pe rotule, cu mușchii pulpelor relaxați. Brațele atarnă pe lângă corp, destine.

În funcție de timpul disponibil, ne putem mulțumi cu o singură execuție, sau putem repeta ASANA de 2-3 ori. În acest ultim caz, vom proceda pe etape, adică vom urmări să schițăm ASANA fără a accentua prea mult curbura la prima execuție. Nu vom menține postura prea mult timp. Numai la a treia execuție vom merge până la maxim (fără a forța) și vom menține cât timp putem, fără a ajunge însă la stări de jenă interioară.

CONCENTRAREA

- În timpul realizării acestei posturi ne vom concentra asupra energiilor binefăcătoare și armonizatoare infinite din Macrocosmos.

ERORI CARE TREBUIE EVITATE

- Eroarea principală constă în a repartiza greutatea corpului mai mult pe picioare decât pe rotule. Din această cauză, pulpele și mușchii gâmbelor se contractă imediat. În acest caz, centura abdominală, care în mod normal trebuie să rămână destinată pentru a suporta pasiv întinderea provocată de execuția corectă, va fi contractată și va opune rezistență la flexia gradată a coloanei.

- Ceaaltă eroare foarte curentă constă în a ne sprijini excesiv pe brațe. Din această cauză, postura pierde mult din intensitate, și prin urmare eficacitatea scade. Această ultimă eroare este parțial admisibilă la începători al căror spate nu este încă suficient de flexibil. Acest mod de a proceda va fi tolerat în mod tranzitoriu dar este interzis de îndată ce suplețea coloanei permite execuția corectă.

EFECE ȘI BENEFICII

- DANDASANA acționează foarte puternic asupra sistemului nervos parasimpatic pelvian, care controlează organele de excreție (colon, vezică) și organele

genitale. Ea combate deci constipația, stimulând peristaltismul pe cale reflexă, medulară și regularizează ciclul menstrual.

- Postura are efecte și asupra suprarenalelor. Ea acționează mecanic și reflex asupra nervilor nefritici, prin aceasta rezultând o creștere a diurezei, pe de o parte și stimularea capsulelor suprarenale pe de alta.

- Postura este dinamizantă, deoarece stimulează producția de adrenalină. În caz de lipsă de entuziasm sau în stările de melancolie sau delăsare, practica acestei ASANA ne va restitui buna dispoziție.

- Uneori, când este practică seara, postura ne împiedică să adormim. În acest caz o vom executa dimineața.

CONTRAINDICAȚII

- DANDASANA este interzisă persoanelor care suferă de hipertiroidie marcată.

- Persoanele a căror coloană prezintă o lordoză lombară nu o vor realiza deloc.

- Persoanele hiperstresate sau acelea al căror sistem nervos simpatic se află în stare de suprescitate permanentă își vor supraveghea după practica acestei ASANA, reacțiile. Dacă postura le mărește nervozitatea, se va renunța la ea.

18. SARVANGASANA (Postura lămânării)

TEHNICA DE EXECUȚIE

Ne așezăm la sol, întinși pe spate, pe o pătură suficient de groasă.

Ridicăm încet picioarele, bazinul și trunchiul de la sol, ajungând gradat, în final, să menținem corpul în poziție verticală inversată.

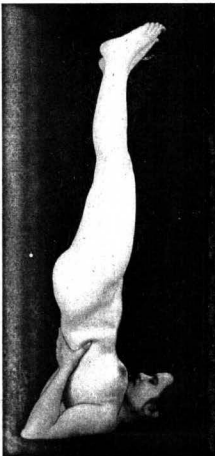
Sprijinim ferm trunchiul cu ajutorul mâinilor, coatele fiind așezate la sol, ca puncte de sprijin. Bărbații trebuie să fie cât mai bine presată în furca sternului.

Întreaga greutate a corpului în această postură se sprijină pe umeri, coate și gât. Tălpile și în general toate grupele musculare care nu sunt strict necesare pentru menținerea posturii, trebuie să fie cât mai relaxate. Zona corpului dintre tălpi și umeri trebuie să fie absolut dreaptă, rămânând perpendiculară pe suprafața de sprijin a podelei.

Revenirea se va realiza lent, fără a ridica capul de pe sol.

CONCENTRAREA

- În timpul executării acestei posturi ne vom concentra asupra energiilor binefăcătoare infinite din macrocosmos. Vom conștientiza de asemenea transmutarea și sublimarea potențialului sexual al ființei.





ERORI CARE TREBUIE EVITATE

- Vom avea grijă ca bărbia să fie cât mai bine presată în furca sternului.

- Tălpile și în general toate grupele musculare care nu sunt strict necesare pentru menținerea posturii, trebuie să fie cât mai relaxate.

- Corpul, între tălpi și umeri trebuie să fie cât mai drept, rămânând perpendicular pe suprafața de sprijin a podelei.

EFECTE ȘI BENEFICII

- În această postură, sângele afluează abundent către gât și cap, astfel încât tiroida și centrul nervos ai creierului sunt mult mai bine hrăniți, fiind astfel prompt regenerați, ceea ce are efecte notabile asupra îmbunătățirii metabolismului și a stării generale de sănătate.

- SARVANGASANA este o adevărată binefacere pentru femeile cu probleme ovariene sau la care există unele probleme de funcționare a glandelor sexuale specifice.

- SARVANGASANA elimină ptozele uterine, tulburările menstruale, înlăturând prompt afecțiunile pasagere și dureroase ale uterului, fiind totodată utilă în tratamentul general și al altor boli; execuția ei ajută la eliminarea sterilității.

- SARVANGASANA este foarte folositoare pentru atingerea cu ușurință și menținerea continenței sexuale (BRAHMACHARYA).

- Postura lumnării acționează ca un puternic purificator și tonic sanguin, acționând simultan și asupra nervilor. Ea tonifică și liniștește sistemul nervos, vindecă durerile de cap și stările de iritare, are efecte de regenerare nervoasă, elimină insomnia și depresia psihică,

- Elimină constipația și mărește peristaltismul.

- SARVANGASANA reduce corpolența și elimină mirosurile neplăcute ale transpirației și ale altor secreții corporale. Ea este recomandată pentru subțierea taliei, făcând șoldurile grațioase și frumos proporționate.

- Elimină ridurile, încăruntirea prematură a părului și bărbia dublă sau gușă.

- Corpul este eliberat de toxine și umplut de o energie nouă, drept pentru care fața devine roză, strălucitoare și magnetică, corpul rămâne vital, suplu, tânăr și perfect sănătos.

CONTRAINDICAȚII

- Această postură este contraindicată în cazurile de afecțiuni cardiace grave, de hipertensiune arterială pronunțată și în afecțiunile acute ale zonei gâtului și capului, cum ar fi: otita, abcesul dentar, angina, afecțiunile grave ale tiroidei, sinuzita, scleroza vaselor cerebrale etc.

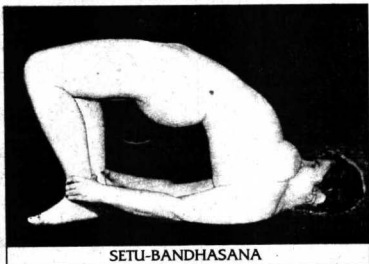


19. SETU-BANDHASANA

(Postura podului în tensiune)

TEHNICA DE EXECUȚIE

Pornind din poziția culcat cu spatele pe sol, îndoiți picioarele, plasând călcăiele cât mai aproape de fese. Tălpile vor fi depărtate și paralele între ele. Apucăm apoi cu mâinile partea exterioară a gleznelor, păstrând umerii la sol. Ridicăm bazinul cât mai sus posibil, contractând puternic musculatura spatelui și a coapselor. Această contracție creează o tensiune binefacătoare, specifică acestei ASANA. Bărbia este plasată în furca sternului. Respirația va fi normală, de voie sau poate fi realizată lent și cât mai amplu cu putință.



SETU-BANDHASANA

CONCENTRAREA

- Vom percepe în cazul acestei posturi rezonanța cu energiile benefice armonizatoare din macrocosmos.

- La revenire vom conștientiza energizarea globală a întregii ființe, circulația liberă a energiei fluide, în special în zonele contractate în timpul execuției acestei ASANA.

ERORI CARE TREBUIE EVITATE

Deși această ASANA este aparent foarte simplă, există totuși câteva erori frecvente pe care este necesar să le semnalăm pentru a fi evitate:

- Este greșit să nu depărtăm suficient picioarele; distanța dintre ele trebuie să fie aproximativ egală cu distanța dintre umeri;

- Este important ca furca sternului să preseze bărbia în timpul execuției posturii;

- Trebuie ca bazinul să fie împins cât mai sus în timpul execuției posturii, altfel efectele ei sunt diminuate.

CONTRAINDICAȚII

- În situații în care ea provoacă dureri, mai ales în regiunea lombară.

- În caz de lordoză lombară pronunțată.

EFECTE ȘI BENEFICII

- Tonifică regiunea lombară și provoacă o stimulare profund benefică a parasimpatului pelvian care coordonează activitatea organelor din zona inferioară a

bazinului, inclusiv organele genitale, atât la bărbat cât și la femeie, și aparatul urinar. În cazul femeilor, perturbările ginecologice ușoare pot fi ameliorate gradat și chiar eliminate prin intermediul acestei posturi. Este de altfel știut faptul că asupra unor astfel de probleme este greu să se acționeze eficient pe cale medicamentoasă deoarece ele nu constituie propriu-zis niște boli, ci sunt doar simple perturbări funcționale, care însă pot crea stări foarte neplăcute. SETU-BANDHASANA asigură o stimulare eficientă a organelor genitale. Ea favorizează astfel redobândirea sănătății și buna funcționare a acestor organe foarte importante, atât din punct de vedere sexual, cât și din punct de vedere hormonal. Prin stimularea secreției de hormoni sexuali, SETU-BANDHASANA acționează în mod indirect asupra întregului corp și constituie un exercițiu deosebit de eficient în vederea regenerării și întineririi organismului. Această stimulare, fiind perfect naturală și fiziologică, nu riscă niciodată să producă o supraexcitare sexuală și nici o supraproducție de hormoni.

- SETU-BANDHASANA realizează o considerabilă purificare și împrespățire a sângelui în zona abdominală, precum și o accentuare a irigației sanguine în zona capului. Ea stimulează de asemenea circulația globală a sângelui și a limfei.

- Glanda tiroidă și paratiroidale beneficiază de pe urma execuției acestei ASANA-e, care completează astfel acțiunea lui SARVANGASANA. În plus, ea acționează benefic și asupra glandelor suprarenale.



măinile, cu degetul mare depărtat la maxim de celelalte degete, în joncțiunea dintre bazin și coapse. Degetul mare va fi orientat spre exteriorul coapsei, iar celelalte degete spre interior. Degetele arătător și mare cuprind astfel o parte a coapsei. Pe întreaga durată de execuție a acestei posturi este foarte important să menținem coloana și capul în linie dreaptă.

În continuare trebuie ca în mod progresiv să relaxăm toți mușchii, începând mai întâi cu centura abdominală. În cazul unei execuții ireproșabile, aproape nici un mușchi nu mai este contractat și această postură ne permite să păstrăm o durată chiar foarte mare de timp o imobilitate de statuie, dar aceasta după o perioadă suficient de mare de practică. VAJRASANA așează, în mod automat, bazinul într-o poziție ideală pentru coloana vertebrală. Prin urmare, imediat după angrenarea posturii, vom închide ochii, vom elimina tensiunile din zona gâtului și apoi vom relaxa cât mai bine

musculatura spatelui. Procedând astfel, coloana vertebrală se aranjează corect de la craniu până în zona sacrumului. Este important, în această fază, să nu omitem relaxarea pulpelor, care au tendința să se contracte, mai ales la început, din cauza durerii. Pe măsură ce ligamentele devin flexibile și își regăsesc lungimea lor naturală, vom ajunge să relaxăm mult mai bine coapsele, fesele și pulpele picioarelor. În faza ultimă, ne vom relaxa, cu grijă, chiar și mușchii feței.

20. VAJRASANA

(Postura diamantului)

TEHNICA DE EXECUȚIE

Poziția inițială pentru executarea acestei posturi este stând în genunchi. Înainte de a ne așeza vom îndepărta cât mai mult cu putință călcăiele, lăsând între degetele mari de la picioare o distanță de 5-6 cm, astfel încât degetele de la picioare să nu se atingă între ele. Prin aceasta se formează un fel de „albă” gata pregătită să primească în interiorul ei fesele.

Ne vom cobori bazinul încet către sol, astfel încât să ajungem să ne așezăm fesele între călcăie, în albia formată.

Așezăm în continuare



VAJRASANA

CONCENTRAREA

- În timpul realizării posturii ne vom concentra asupra rezonanței cu energiile benefice infinite din macrocosmos.

ERORI CARE TREBUIE EVITATE

- Este necesar să menținem coloana vertebrală cât mai dreaptă.

- Este, de asemenea, important să fim atenți să nu ne așezăm pe călcâie.

EFECTE ȘI BENEFICII

- La femeie, poziția specifică a bazinului, a regiunii lombare și sacrale, în timpul execuției posturii, ca și activarea circulației în zona inferioară a abdomenului, contribuie la eliminarea anumitor tulburări caracteristice menstruației sau menopauzei.

- Postura este extrem de folositoare pentru cei înclinați să doarmă prea mult. Ea se dovedește utilă elevilor și studenților, precum și acelor care lucrează noaptea târziu. Trebuie practicăată timp de 10 minute după masă, atunci când curgerea energiei prin NADI-uri este antrenată în jos; VAJRASANA inversează această circulație, îndreptând-o în sus, contribuind astfel la accelerarea digestiei.

CONTRAINDICAȚII

- În cazul acestei posturi nu există contraindicații.

21. YOGA MUDRA (Atitudinea yoga)

TEHNICA DE EXECUȚIE

Pornind din VAJRASANA, ne aplecăm cât mai mult în față astfel încât fruntea să atingă solul. Pe cât posibil fesele vor rămâne lipite de călcâie. Măinile sunt plasate înainte, cu palmele în jos, ca într-un gest de închinare, fără a fi încordate sau întinse la extrem. La revenire se rămâne în VAJRASANA.

CONCENTRAREA

- Vom percepe cum în întreaga noastră ființă se amplifică o stare de iubire universală față de tot ceea ce se află în jurul nostru. Aspectele înalte, sublime

ale ființei înlocuiesc eul inferior egotic și limitat, fals și efemer, anihilând spontan aspectele discordante ale personalității. Ființa își înălțură cu o uimitoare rezeziune orice tensiuni, inhibiții, stresuri, făcând loc unei stări de calm profund, fericire și armonie pleneră, realizată la toate nivelurile ființei.

EFECTE ȘI BENEFICII

- În plan fizic, YOGA MUDRA acționează benefic în special în zona bazinului, mai ales la nivelul colonului ascendent și descendent.

- Compresiunea abdomenului realizată în YOGA MUDRA stimulează peristaltismul, combate constipația și îmbunătățește digestia. Mărirea presiunii intra-abdominale nu se limitează însă numai la colon, deși ea atinge maximum în această zonă a tractului digestiv. În timpul inspirației, diafragma coboară și împinge toate viscerele către în jos. Prin aceasta rezultă o stimulare generală a tuturor organelor vitale localizate în abdomen.

- Postura are un efect puternic asupra vezicii urinare, rinichilor, pancreasului, ficatului și splinei.

- Ea acționează asupra zonei pelviene a parasimpaticului și contribuie la stimularea activității atât a organelor excretorii, cât și a glandelor sexuale.

- Executăată un timp suficient de lung, cu o atitudine interioară corespunzătoare, YOGA MUDRA poate conduce ființa către niveluri de spiritualitate foarte înalte.

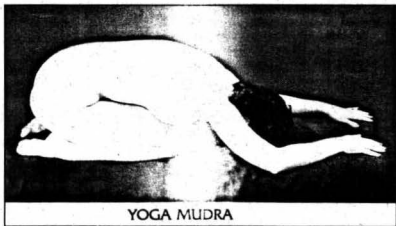
CONTRAINDICAȚII

- Persoanele care suferă de artroză avansată și persoanele extrem de grase vor trebui să practice moderat această MUDRA, deoarece în aceste cazuri pot apărea dureri.

22. ARDHA-SHIRSHASANA (Postura delfinului)

TEHNICA DE EXECUȚIE

Venim la sol în genunchi. Baza de sprijin a capului va fi de forma unui triunghi echilateral; pentru aceasta ne aplecăm, așezăm coatele la sol și punem apoi fiecare palmă pe brațul opus. În acest fel vom fi siguri că între coate avem o distanță de lungimea unui antebraț. În continuare, fără a modifica distanța dintre coate, prindem degetele în brățară și așezăm zona frunții la sol. Este important să sprijinim capul la sol exact la nivelul la care se află, în mod normal, zona de tranziție dintre frunte și păr. Practic,



YOGA MUDRA



palmele unite în felul descris anterior vor fixa capul astfel încât acesta să nu alunece pe sol; altfel, ar fi compromise efectele de îndreptare a coloanei vertebrale ale acestei posturi.

ETAPA FINALĂ

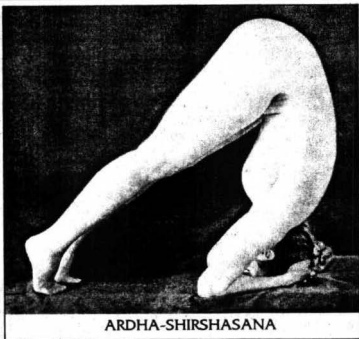
Vom ridica bazinul gradat, fără să ne grăbim, ținând picioarele apropiate, până când coloana vertebrală devine aproape verticală. Nu trebuie să facem exces de zel, aducând trunchiul prea mult pe spate, deoarece aceasta poate crea probleme la nivelul gâtului. Vom urmări, apoi, în mod gradat și fără a forța, să deplasăm tălpile picioarelor pentru a avea coloana vertebrală verticală, picioarele cât mai întinse și cu călcăiele ridicate. În final, picioarele sunt depărtate între ele la aproximativ 40-20 cm. Pe măsură ce picioarele se apropie de față – poziția capului rămânând neschimbată – coloana se redresează gradat, aspect ce constituie elementul original specific acestei posturi.

În faza finală se manifestă o puternică tensiune la nivelul centurii abdominale, ceea ce este excelent pentru fortificarea zonei respective.

ATENȚIE ! La revenire este important să nu ridicăm capul de la sol timp de cel puțin 90 de secunde.

CONCENTRAREA

- În timpul realizării acestei posturi ne vom concentra asupra energiilor binefăcătoare și armonizatoare infinite din Macrocosmos.



ARDHA-SHIRSHASANA

- La revenire conștientizăm elevarea conștiinței, starea de rafinare a percepțiilor lăuntrice, transcenderea și detașarea față de nivelurile inferioare ale manifestării.

ERORI CARE TREBUIE EVITATE

Principalele erori întâlnite în execuția acestei posturi sunt:

- sprijinirea pe creștetul capului;
- poziția de plecare cu coatele prea depărtate; unele persoane ajung, în mod greșit, să înceapă postura cu coatele așezate aproape în linie;
- îndoirea genunchilor; în orice moment al realizării posturii, picioarele trebuie să fie drepte;
- la apropierea progresivă a picioarelor către cap, greșeala cea mai frecventă constă în a lăsa poziția capului să se modifice; cu alte cuvinte, punctul de sprijin va tinde atunci să se deplaseze spre creștetul capului sau chiar spre ceafă; aceasta diminuează considerabil acțiunea esențială a posturii Delfinului - redresarea și mobilizarea vertebrelor dorsale;
- graba de a intra imediat în faza finală a posturii face practic imposibilă acțiunea de redresare a coloanei vertebrale.

EFECTE ȘI BENEFICII

- Transmutarea și sublimarea gradată a potențialului ființei în energii din ce în ce mai elevate;
- Decongestionarea zonei pelviene și îmbunătățirea tonusului organelor sexuale;
- Postura îndreaptă gradat coloana vertebrală, îndeosebi partea superioară a spatelui, destinând simultan și mușchii dorsali.

CONTRAINDICAȚII

- Cei care au afecțiuni grave ale coloanei vertebrale trebuie să o execute cu prudență.



23. SIDDHASANA (Postura perfectă)

TEHNICA DE EXECUȚIE

Ne așezăm la sol (pe o pătură suficient de moale), depărtând cât de mult putem coapsele. Îndoim apoi piciorul stâng, plasând călcăiul astfel încât acesta să preseze suficient de ferm zona anusului, în timp ce talpa piciorului respectiv este plasată sub coapsa dreaptă. Îndoim după aceea piciorul drept, plasând în cazul său călcăiul în dreptul zonei clitoridiene, la femeie.

Degetele de la ambele picioare trebuie să fie ținute în pliul dintre coapsa și gamba piciorului opus. Măinile sunt întinse, relaxate, cu dosul palmelor pe genunchi, iar degetul arătător și degetul mare de la fiecare mână se ating și sunt unite. Celelalte trei degete sunt unite între ele, fără a fi încordate, ele putând chiar să fie puțin pliate. Brațele sunt și ele întinse, dar fără a fi tensionate.

Coloana vertebrală trebuie să fie perfect dreaptă și perpendiculară pe sol în timpul realizării acestei posturi. Este foarte important, de asemenea, să găsim poziția corectă a capului, care va trebui să fie, pornind din axul coloanei vertebrale, într-un echilibru perfect. Atunci când postura este corect executată, greutatea capului aproape că nu mai este percepută deloc și, datorită acestei stări minunate, putem relaxa cu ușurință mușchii gâtului și ai cefei. Trebuie, de asemenea, să relaxăm cât mai bine și mușchii feței, având totodată grijă să nu încordăm deloc maxilarele.

VARIANTĂ UȘOARĂ PENTRU ÎNCEPĂTORI

Pentru cei cărora la început le este dificil să execute SIDDHASANA, există un mic artificiu simplu și eficient care permite realizarea corectă și confortabilă a posturii. Vom lua o pătură pe care o vom plia sau

eventual un mic covoraș pe care îl rulăm, pentru a forma o pernă cilindrică și atunci când ne pregătim să realizăm SIDDHASANA vom ridica șezutul, așezându-ne pe acest suport. Vom urmări însă atunci ca întreaga greutate a corpului să se repartizeze nu numai pe mușchii fesieri care se sprijină pe acel suport, ci în mod armonios și în față, pe genunchi.

CONCENTRAREA

În timpul execuției acestei posturi conștientizăm transmutarea potențialului sexual creator și sublimarea intensă, ascendentă a energiilor rezultate, pe coloană, în etajele superioare ale ființei.

La revenire se va conștientiza rezonanța cu energiile benefice, armonizatoare din univers.

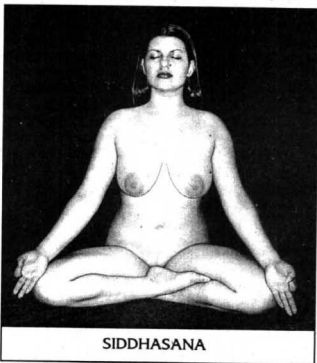
EFECTE ȘI BENEFICII

Practica consecventă și corectă a acestei ASANA ne ajută să transmutăm masiv potențialul creator și totodată ne ușurează sublimarea în sferele superioare ale ființei a energiei rezultante, permițându-ne astfel să realizăm perfect BRAHMACHARYA (care, pentru cei inițiați, are în general sensul de abținere sexuală sau continentă sexuală și desemnează, de fapt, la origine, starea superioară, sublimă de conștiință ce se obține în urma transmutării și sublimării armonioase a ÎNTREGULUI POTENȚIAL sexual - fie prin ABSTINENȚĂ ACTIVĂ, fie prin CONTINENȚĂ SEXUALĂ PERFECTĂ. Cu alte cuvinte, BRAHMACHARYA este de fapt acea stare în care mintea este în totalitate concentrată asupra Divinului, datorită SUBLIMĂRII COMPLETE a ÎNTREGULUI potențial sexual).

Orientarea palmelor către în față și către în sus are un efect profund liniștitor, aproape inexplicabil pentru medici, dar care este totuși real, din moment ce această atitudine este utilizată cu succes în anumite centre psihiatrice de tratament pentru a calma pacienții agitați. Orientarea umerilor către în sus întinde umerii și partea superioară a toracelui, facilitând totodată redresarea coloanei vertebrale. Toracele se destinde atunci într-un mod natural și permite, aproape fără nici un efort, o respirație calmă, amplă și liniștitoare.

Coloana vertebrală se plasează natural într-o atitudine ideală, datorită poziției corecte a bazinului și a picioarelor. Aceasta permite o imobilizare netensionată a coloanei vertebrale pe o perioadă lungă de timp, fără oboseală.

SIDDHASANA elimină tensiunile și blocajele de natură sexuală, datorită sensului ascendent de direcționare a energiilor vitale.



SIDDHASANA



RELAXAREA YOGHINĂ COMPLETĂ

Se va realiza, în mod obligatoriu, în finalul sesiunii de ASANA-e.

TEHNICA DE EXECUȚIE

Se execută la sol, întins pe o pătură, cu fața în sus, cu capul spre nord sau est, cu mâinile și picioarele depărtate, iar palmele orientate în sus. Realizăm o priză de conștiință asupra întregii ființe, o deconectare și o relaxare globală. Vom simți astfel cum corpul devine moale, greu. Apoi ne concentrăm atenția asupra diferitelor zone corporale și a grupelor musculare de la acel nivel, urmărind să le relaxăm gradat. Vom începe cu piciorul stâng, relaxând gradat toți mușchii, de la degete până la coapsă. Percepem vibrații ușoare și o senzație de căldură, „pierderea” conturului piciorului stâng. Comparăm piciorul stâng relaxat cu piciorul drept nerelaxat încă. Relaxăm similar piciorul drept, apoi mâna stângă și mâna dreaptă. Relaxăm apoi pe rând musculatura feselor, a perineului, abdomenului, mușchii spatelui, pieptului, umerilor, gâtul, bărbia, buzele, limba, obrații, globii oculari, fruntea, pielea capului.

CONCENTRAREA

După realizarea relaxării globale remarcăm dispariția senzației de contur al corpului; percepem o senzație de dilatare a conștiinței. Conștientizăm starea de integrare și unificare a ființei noastre cu universul, datorită relaxării yoghine profunde.

Revenirea din această postură se realizează gradat, prin reluarea prizei de conștiință asupra corpului fizic. Se mișcă încet mâinile și picioarele, ridicându-ne apoi încet.

EFECTE ȘI BENEFICII

-Relaxarea este un remediu eficient împotriva nervozității.

-În practica YOGA relaxarea trebuie să fie un element principal în procesul de regenerare și recuperare energetică a practicantului. Trebuie deci să învățăm să ne relaxăm conștient, măcar câteva minute pe zi.

-Prin relaxarea yoghină ființa realizează o intimă fuziune cu energiile subtile vitale ale Universului.

-Relaxarea dă ființei un aspect de liniște, frumusețe;

fața se destinde și întreaga ființă degajă un câmp de calm și armonie.

-Practicând relaxarea yoghină completă, vom ajunge să iradiem spontan calmul, pacea, armonia în jurul nostru.

Tehnici YOGA indicate femeilor pentru fiecare perioadă a ciclului menstrual

În perioada 1 se vor realiza în special ASANA-e care amplifică vitalitatea și acționează armonizator la nivelul glandelor sexuale, cum sunt:

- UTKATASANA;
- PRASARITA PADATANASANA;
- BHUJANGASANA;
- BADRASANA;
- KURMASANA;
- PASCHIMOTTANASANA;
- UTITYTHA DHANURASANA;
- SHALABASANA;
- YONI ASANA;
- JANUSHIRSHASANA.

În perioada 2 se vor realiza tehnici yoga care măresc capacitatea de transmutare a potențialului creator sexual, cum sunt:

- UDDIYANA BANDHA;
- NAULI KRIYA;
- PRASARITA PADATANASANA;
- KURMASANA;
- BRAHMACHARYASANA;
- SARVANGASANA;
- ARDHA SHIRSHASANA;
- SIDDHASANA.

În aceeași perioadă se vor realiza posturi corporale care favorizează o dinamizare armonioasă a diferitelor niveluri ale ființei, ceea ce facilitează distribuirea armonioasă a energiei obținute prin transmutarea potențialului vital și sexual:

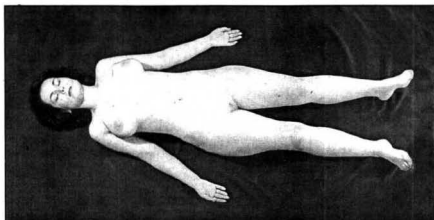
- VATAYANASANA;
- SUPTA VAJRASANA;
- UTITYTHA DHANURASANA;
- HALASANA;
- JANUSHIRSHASANA;
- BRAHMACHARYASANA;
- DANDASANA;
- SETU-BANDHASANA;

- VAJRASANA;
- YOGA MUDRA.

În perioada 3 se va mări durata programului de realizare a tehnicilor care determină transmutarea masivă a potențialului creator și sublimarea energiilor rezultate, în special:

- UDDIYANA BANDHA;
- NAULI KRIYA;
- JANUSHIRSHASANA;
- ARDHA SHIRSHASANA;
- SIDDHASANA.

Se vor include în programul de ASANA-e și celelalte tehnici posturale în funcție de necesitățile



RELAXAREA YOGHINĂ COMPLETĂ



fiecăreia. Femeile care în această perioadă resimt o diminuare a dinamismului erotic, deși acumularea de potențial vital este mare, trebuie să realizeze în această perioadă posturi care pun în stare de efervescență potențialul sexual, cum sunt:

- YONI ASANA;
- UTITYTHA DHANURASANA;
- SHALABASANA;
- DANDASANA;
- JANUSHIRSHASANA;
- SIDDHASANA.

În perioada 4 vom realiza tehnici posturale care nu solicită intens musculatura abdominală și zona pelviană; dintre acestea amintim:

- PRASARITA PADATANASANA;
- BADRASANA;
- UTITYTHA DHANURASANA;
- JANUSHIRSHASANA;
- BRAHMACHARYASANA;
- SARVANGASANA;
- VAJRASANA;
- ARDHA SHIRSHASANA;
- SIDDHASANA.

Aceste indicații sunt de ordin general și ele trebuie adaptate conform fiecărei tipologii feminine, ținând cont și de cunoștințele și de experiența practică în domeniul YOGA.

Atenție! Femeile însărcinate pot practica fără restricții, dar cu prudență aproape toate posturile și tehnicile HATHA YOGA până în luna a 4-a de graviditate, dar după aceea ele trebuie să evite orice comprimare exagerată a abdomenului.

În vederea practicării posturilor YOGA, este prezentată în continuare lista tehnicilor YOGA descrise anterior, precizând perioadele în care se pot realiza posturile. Au fost subliniate perioadele în care este cel mai indicat să se realizeze aceste tehnici și nu au fost trecute deloc perioadele în care nu este recomandată realizarea anumitor posturi. Subliniem încă o dată că toate aceste precizări prezintă un

anumit grad de relativitate, fiecare femeie stabilind exact ceea ce are ea nevoie și ce simte că îi este cel mai necesar să realizeze. Au fost prescurtate perioadele menstruale cu P1 – perioada 1, P2 – perioada 2, P3 – perioada 3, P4 – perioada 4.

LISTA DE ASANA-E

ÎNCĂLZIREA (P1,P2,P3,P4)

- 1.UTKATASANA (P1,P2,P3,P4)
 - 2.UDDIYANA BANDHA (P1,P2,P3)
 - 3.NAULI KRIYA (P1,P2,P3)
 - 4.PRASARITA PADATANASANA (P1,P2,P3,P4)
 - 5.BHUJANGASANA (P1,P2,P3)
 - 6.BADRASANA (P1,P2,P3,P4)
 - 7.VATAYANASANA (P1,P2,P3)
 - 8.KURMASANA (P1,P2,P3)
 - 9.PASCHIMOTTANASANA (P1,P2,P3)
 - 10.SUPTA VAJRASANA (P1,P2,P3)
 - 11.UTITYTHA DHANURASANA (P1,P2,P3,P4)
 - 12.SHALABASANA (P1,P2,P3)
 - 13.YONI ASANA (P1,P2,P3,P4)
 - 14.HALASANA (P1,P2,P3)
 - 15.JANUSHIRSHASANA (P1,P2,P3,P4)
 16. BRAHMACHARYASANA (P1,P2,P3,P4)
 - 17.DANDASANA (P1,P2,P3)
 - 18.SARVANGASANA (P1,P2,P3,P4)
 19. SETU-BANDHASANA (P1,P2,P3)
 - 20.VAJRASANA (P1,P2,P3,P4)
 - 21.YOGA MUDRA (P1,P2,P3,P4)
 - 22.ARDHA SHIRSHASANA (P1,P2,P3,P4)
 - 23.SIDDHASANA (P1,P2,P3,P4)
- RELAXAREA (P1,P2,P3,P4)





Capitolul 14

PRESOPUNCTURA – O METODĂ STRĂVECHE CARE APARTINE ÎNTELEPCIUNII TAOISTE, FOLOSITĂ CA O MODALITATE PRACTICĂ DE SUSPENDARE A MENSTRUĂȚIEI ȘI DE REGENERARE A ORGANISMULUI FEMEII

Noțiuni generale despre tehnicile de presopunctură (digitopunctură)

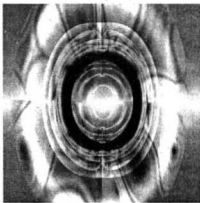
Presopunctura poate fi considerată ca fiind știința de a echilibra, de a trezi și de a armoniza structurile subtile bioenergetice ale ființei umane. Prin intermediul stimulării unor puncte focar de energie care se găsesc de-a lungul meridianelor (canale energetice, NADI-uri, care se află la nivelul corpului subtil bioenergetic al ființei umane), se obține circulația liberă a energiilor benefice prin ființa noastră, ceea ce va conferi o stare de armonie și sănătate.

Presopunctura este în esență o modalitate de punere în rezonanță a structurii bioenergetice a ființei umane cu focarele de energie care există în macrocosmos, pentru a realiza astfel trezirea și dinamizarea anumitor energii în ființă, atât în vederea restabilirii anumitor funcții perturbate, cât și pentru trezirea și chiar dinamizarea anumitor calități. Această corespondență între microcosmos și macrocosmos este o cheie secretă care permite cu adevărat să se obțină rezultate foarte rapide. Cunoșcând deci mecanismul acestui procedeu, efectele obținute vor fi mult mai puternice.

Atunci când această stimulare a punctelor focar bioenergetice se face prin intermediul unui masaj realizat cu ajutorul degetelor, metoda utilizată este numită digitopunctură sau presopunctură.

Atunci când stimularea este realizată cu ajutorul unor ace speciale ea este denumită acupunctură.

Spre deosebire de acupunctură, care poate fi abordată doar de specialiști în domeniu, fiind chiar periculoasă pentru cine nu cunoaște foarte bine punctele de acupunctură, presopunctura este o modalitate accesibilă oricui, prin care se masează anumite zone precis indicate ale corpului. În plus, ea



este complet lipsită de riscul apariției unor accidente, care pot surveni în cadrul acupuncturii. Presopunctura este la fel de eficientă ca și acupunctura, deși este cu mult mai simplă și mai accesibilă decât aceasta din urmă.

Stimularea specifică a anumitor puncte sau focare aflate pe traseul meridianelor are ca rezultat, atunci când acestea sunt corect energizate, mărirea vitalității, sublimarea energiei

sexuale, eliminarea anumitor perturbări psihice și tendințe mentale inferioare, armonizarea trăirilor afective, amplificarea puterii de concentrare, a atenției și dinamizarea rapidă a anumitor centri de forță ai ființei umane.

În *Tantra Sara* se spune că: „Ceea ce este aici (în microcosmosul ființei tale - n.n.) se află pretutindeni (în macrocosmos sau în univers - n.n.), ceea ce nu este aici (în microcosmosul ființei tale - n.n.), nu este nicăieri (în întregul macrocosmos sau univers - n.n.)”. Deci, prin intermediul ființei noastre, toate posibilitățile ne sunt deschise, iar procedeul presopuncturii este o cale directă prin care putem experimenta acest lucru. Prin dinamizarea unui anumit punct focar din ființa noastră vom realiza un transfer de energie care va genera o stare specifică: fie de vitalitate, fie o anumită trăire care, totodată, devine pentru noi o modalitate de autocunoaștere.

De fiecare dată când vom realiza această dinamizare prin presopunctură, vom conștientiza transferul de energie la nivelul punctului focar respectiv; vom putea chiar avea experiența percepției aceluia focar energetic-sursă care se află în afara noastră și care, prin această stimulare, este resimțit în propria noastră structură. Astfel, utilizând totodată atenția și focalizarea mentală neîntreruptă, vom putea să conștientizăm plener procesele de rezonanță care apar. Este foarte important ca atenția să fie ferm focalizată atunci când realizăm masarea unui anumit punct focar prin presopunctură, deoarece, cu cât vom fi mai atenți și mai concentrați, procesul de transfer al energiilor va fi cu atât mai amplu, mai distinct sesizabil și, astfel, vom beneficia din plin de pe urma acestui procedeu simplu. Dacă veți masa un punct focar energetic în mod mecanic, realizând totodată și o altă acțiune, într-o asemenea situație eficiența procedurii se va reduce foarte mult.

Presopunctura ne face să devenim conștienți de limbajul energetic subtil al ființei noastre. Putem înțelege, astfel, foarte bine că durerile resimțite în corpul fizic sunt, de fapt, semnale de alarmă care indică existența unor probleme funcționale sau chiar organice.





Un aspect care ne va ajuta să identificăm cât mai clar aceste puncte focar este faptul că, de fiecare dată când urmărim să depistăm aceste puncte, vom constata că exact la nivelul lor apar stări dureroase pregnante. Acesta va fi, totodată, un semn că la acel nivel, corelat cu organul, cu funcția sau cu o anumită trăire psihică maladivă există probleme și operând în mod consecvent la nivelul punctului respectiv vom vedea că, treptat, senzația dureroasă începe să diminueze și chiar dispare, fiind înlocuită cu o stare de energizare, de bine, de vibrație plăcută. Aceasta, totodată, va arăta că acel punct a fost deja energizat benefic, armonios, echilibrat și, în felul acesta, vom constata reinstalarea stării de normalitate și de sănătate.

Prin urmare, în situația în care vom sesiza stări dureroase la nivelul unora dintre aceste puncte, nu trebuie să ne speriem. Nu trebuie să plecăm de la premisa că este periculos să mergem mai departe cu acest procedeu ci, dimpotrivă, putem acționa cu consecvență. În situația în care durerile sunt mari, se recomandă ca această masare să fie totuși moderată, fiind corelată cu starea în care ne aflăm. Acționând însă în mod consecvent, vom constata că se produc îmbunătățiri.

Prezentarea meridianelor energetice principale ale ființei umane

Meridianele sunt considerate ca formând sistemul principal de comunicație prin care circulă energia subtilă universală a vieții. Acest sistem conexează, din punct de vedere subtil, 12 grupe de organe și funcții ale corpului, care sunt considerate fundamentale în acupunctură, cu toate celelalte aspecte fiziologice, senzoriale și emoționale ale ființei noastre.

Există 12 meridiane energetice importante în ființa umană, din care 6 sunt YANG și 6 sunt YIN. Meridianele YANG sunt: meridianul Stomac, meridianul Intestin Subțire, meridianul Intestin Gros, meridianul Vezică Biliară, meridianul Vezică Urinară, meridianul Triplu Încălzitor sau Trei Focare.

Meridianele YIN sunt: meridianul Splină-Pancreas, meridianul Plămân, meridianul Ficat, meridianul Rinichi, meridianul Stăpânul Inimii (sau meridianul Vase-Sex).

În afara acestor 12 meridiane pereche (care se



regăsească simetric, atât pe partea stângă cât și pe partea dreaptă a corpului uman) mai există încă două meridiane importante care nu sunt pereche, fiind situate pe linia mediană a corpului ființei umane. Acestea sunt meridianul Vas Guvernator și meridianul Vas Concepție.

În general, în lucrările de acupunctură și presopunctură aceste meridiane sunt figurate prin anumite prescurtări. Astfel, meridianul Stomac este figurat, în limbajul tradițional, prin litera S. Meridianul Intestin Subțire este figurat cu literele IS. Meridianul Intestin Gros este figurat cu literele IG; meridianul Vezică Biliară cu literele VB; meridianul Vezică Urinară cu litera V, iar meridianul Triplu Încălzitor sau Trei Focare cu literele TF. Meridianul Splină-Pancreas este figurat cu literele SP; meridianul Inimă cu litera I; meridianul Plămân cu litera P; meridianul Ficat cu litera F; meridianul Rinichi cu litera R; meridianul Stăpânul Inimii cu literele SI. Meridianul Vas Guvernator este figurat cu literele VG, iar meridianul Vas Concepție cu literele VC.

Modul practic de operare în cazul utilizării presopuncturii

Este necesar să se acționeze fără a avea prejudecăți cu privire la absența unor cunoștințe academice despre presopunctură și despre traseele exacte ale meridianelor energetice. Informațiile care vă sunt puse la dispoziție sunt suficiente pentru obținerea rezultatelor scontate.

Există două modalități fundamentale de acțiune asupra unui punct aflat pe un traseu bioenergetic. În cazul în care, din punct de vedere subtil, există o insuficiență, circulația energetică la nivelul acelei zone fiind deficitară, punctul trebuie să fie tonifiat.

Dacă la nivelul aceleiași zone apare, dimpotrivă, un exces de energie care provoacă în ființa noastră chiar dezechilibre, printr-un aflux mult prea mare, va trebui să acționăm asupra aceluiași punct în vederea dispersiei acestei energii.

Mențiunea minus (-) semnifică acțiunea de a dispersa energia, printr-o rotație centrifugă (în sensul acelor de ceas); mențiunea plus (+) semnifică acțiunea de a tonifica energia la nivelul unui anumit punct focar energetic, printr-o rotație centripetă (în sens invers acelor de ceas).





Pentru localizarea punctelor focar bioenergetice se va folosi ca unitate de măsură lățimea unui deget. Este vorba de degetul mare de la mână al fiecărei persoane asupra căreia se va realiza masajul (acest lucru este important de precizat deoarece este evident că lățimea degetului mare variază de la un om la altul). În cazul în care vom realiza masajul asupra noastră este vorba despre lățimea propriului nostru deget mare de la mână.

Pielea pe care se efectuează masajul prin presopunctură trebuie să fie sănătoasă, fără leziuni, erupții, tumori etc. Poziția persoanei asupra căreia se va realiza presopunctura este bine să fie cât mai relaxată (culcat sau așezat, nu în picioare). Masajul se realizează cu buricul degetului mare, având grijă să nu rănim pielea cu unghia.

Dispersia

Pentru a realiza o dispersie energetică, acționând la nivelul unui punct de presopunctură, plasăm pe acesta degetul mare al mâinii noastre stângi și îl învârtim în sens YIN, deci în sensul acelor de ceasornic. Urmărim astfel să acționăm la nivelul aceluși punct, realizând întotdeauna masarea lui prin rotație în sensul de mișcare al acelor de ceasornic. Acesta este considerat, în tradiția taoistă, sensul YIN. Altfel spus, este un sens centrifug. Prin urmare, realizăm acest masaj în sensul de rotație al acelor unui ceasornic dând, astfel, un impuls centrifug, timp de 1-2 minute.

Dacă la nivelul punctului respectiv constatăm că apare o senzație dureroasă care este foarte accentuată, atunci vom urmări ca acest masaj să fie chiar mai îndelungat, dar nu vom exagera. Vom apăsa cât timp simțim că durerea este suportabilă, pentru că, într-o asemenea situație, nu este indicat să exagerăm. În acest caz, masajul respectivului punct poate să fie pe o perioadă mai mare, dar fără a apăsa prea tare. Dacă senzația dureroasă este moderată, atunci realizăm acest masaj 1 sau 2 minute. Este de preferat ca masajul de dispersie să fie realizat cu degetul mare de la mâna stângă (atunci când acest lucru este posibil).

Tonifierea

Pentru a realiza o tonifiere energetică, acționând la nivelul unui punct de presopunctură, plasăm pe acesta degetul mare al mâinii noastre drepte și îl rotim apoi în sens YANG. Sensul YANG este sensul contrar acelor unui ceasornic, dând astfel un impuls centripet (sensul YANG este un sens



centripet, deci invers celui YIN, care este centrifug), timp de 1-2 minute. Este de preferat ca masajul de tonifiere să fie realizat cu degetul mare de la mâna dreaptă (atunci când acest lucru este posibil).

Indiferent dacă realizăm o acțiune de dispersie sau de tonifiere asupra acestor puncte focar, trebuie să se realizeze o dublă stimulare, a ambelor puncte focar situate simetric la nivelul corpului, față de o axă ce trece prin coloana vertebrală, deoarece majoritatea punctelor de presopunctură sunt bilaterale sau, cu alte cuvinte, se află plasate în mod simetric pe meridianele aflate atât în partea stângă, cât și în partea dreaptă a corpului, cu excepția punctelor singulare sau centrale, plasate pe meridianele situate pe linia mediană a corpului. Procedând în acest fel, avem totodată posibilitatea să polarizăm energiile în ființă iar rezultatele vor fi pe măsură.



Acest aspect, în majoritatea lucrărilor de presopunctură, este mai puțin subliniat. De aceea, adeseori masajul de tonifiere sau de dispersie se face în mod greșit doar asupra unui punct focar (aflat de exemplu în partea stângă a corpului), fără a-l stimula și pe cel simetric (aflat pe partea dreaptă a corpului). Este esențial să se realizeze această dinamizare a punctelor atât pe partea stângă, cât și pe partea dreaptă a corpului.

Există 4 tipuri de reacții clinice care pot să apară la stimulările care sunt realizate prin digitopunctură și anume:

1. nu apare nici un fel de reacție;
2. dispariția instantanee a tulburării tratate sau obținerea imediată a capacității sau a funcției care



putem să ierarhizăm problemele cu care ne confruntăm, apoi vom analiza care este cea mai neplăcută pentru noi, cea mai gravă și vom începe tratamentul chiar cu aceasta.

Corelații între activitatea energetică a unor meridiane și fenomenul menstruației

În tradiția chineză se afirmă că declanșarea menstruației la femeie este un fenomen ritmic care presupune integritatea funcțională a celor 3 meridiane principale YIN care se termină la nivelul picioarelor, și anume meridianul Ficat (F), meridianul Rinichi (R) și meridianul Splină – Pancreas (SP). De asemenea, meridianul YANG Vezică Urinară care se termină tot la nivelul picioarelor are un rol important în reglarea funcției sexuale și controlează activitatea gonadelor având astfel și el un rol important în controlul fenomenului menstruației. Pe de altă parte, sunt implicate și organele corelate cu aceste meridiane – dintr-o perspectivă energetică – Ficat, Rinichi, Splină, Cord, Stomac și Plămân. Toate acestea, supervizate de meridianele extraordinare REN MAI (Vas Concepție), CHONG MAI (Marea celor 12 meridiane sau Marea Sângelui) și (secundar) DU MAI (Vas Guvernator), DAI MAI (Vas Centură), YIN WEI MAI (Vas Yin de legătură) și YIN QIAO MAI (Vasul forței și mișcării), coordonează organul extraordinar BAOZANG (Învelișul Yin-ului, UTERUL). Acesta este sediul modificărilor fiziologice legate de ciclul menstrual și al fenomenelor speciale de transmutație biologică și de sublimare a energiei rezultate, procese necesare amănării pe o perioadă din ce în ce mai mare de timp (6 luni, 1 an), într-o primă fază, și apoi

este dorită prin această dinamizare;

3. ameliorarea tulburărilor sau obținerea rezultatelor dorite după 4-7 ședințe;

4. accentuarea fenomenelor legate de respectiva tulburare sau diminuare a aptitudinii pe care tocmai intenționam să o trezim în primele 4-7 ședințe. Acest fenomen este însă trecător și în final va apărea ameliorarea tulburărilor și obținerea rezultatelor dorite.

De exemplu, atunci când unii bolnavi sunt tratați aflându-se într-o stare de acalmie a bolii, imediat după o ședință de presopunctură se poate activa exact tabloul simptomatologic al bolii tratate. Uneori, pot fi astfel reactivate crize de migrenă, astm, insomnie etc.

Fenomenele acestea sunt firești în cadrul vindecării prin digitopunctură și sunt accentuate mai ales la început, diminuând treptat în intensitate până la dispariția completă a bolii și a cauzelor ei. Cunoașterea acestor aspecte este importantă în practica presopuncturii, pentru a nu fi tentate să abandonați practica atunci când se manifestă o agravare a simptomelor bolii. Medicina tradițională chineză consideră că prezența acestor agravări este chiar de mai bun augur decât absența lor. În general, se recomandă realizarea a minim o ședință de digitopunctură pe zi. Este indicat să întrerupem ședințele de digitopunctură la 3 zile de la încetarea definitivă a problemelor cu care ne confruntăm și pe care dorim să le tratăm.

Dacă vrem să acționăm prin presopunctură pentru a obține mai multe rezultate sau dacă dorim să ne vindecăm mai multe afecțiuni, va trebui să realizăm aceasta pe rând, începând cu problema cea mai stringentă; prin urmare, într-o asemenea situație,





suspendării definitive a menstruației.

Se impune însă o precizare: vom diferenția foarte clar manifestările de suspendare a menstruației în situații patologice grave, care apar pe fondul suprasolicității și devitalizării (vid de sânge și de energie – în terminologia chineză) și sunt însoțite de slăbiciune fizică (mergând până la emaciare), de veritabilul proces alchimic de transmutare și sublimare care are ca efect suspendarea menstruației și care apare la femeile vitale, puternice și armonioase, oferindu-le fericire și prosperitate.

Pentru a avea o reprezentare cât mai clară a proceselor care participă la inducerea ciclului menstrual, vom prezenta câteva noțiuni de fiziologie energetică chineză.

Orice activitate din organism are la bază Energia (CH'I), cunoscută și sub termenul de QI, Sângele (XUE) și lichidele organice.

Energia (CH'I-ul) asigură creșterea și dezvoltarea, funcționarea organelor interne, distribuția lichidelor organice și intervine în termoreglare și în imunitatea organismului. Tot CH'I-ul controlează Sângele (XUE), transpirația, eliminarea de urină și secrețiile sexuale. Este implicat în hrănire prin Energia Nutritivă (YING CH'I), care este o componentă a Sângelui și circulă prin vase.

Sângele hrănește țesuturile și organele corpului și el se află, de asemenea, la baza activităților psihice. Relația dintre CH'I-ul care este considerat a avea polaritate YANG și Sângele care este de polaritate YIN este de influențare reciprocă, ceea ce are consecințe importante în studiul manifestărilor patologice și în diferențierea sindroamelor. "CH'I-ul este comandantul Sângelui, iar Sângele mama CH'I-ului". Această afirmație taoistă explică și diversele manifestări patologice care apar în cazul ființei umane.

Astfel, la nivelul aparatului genital feminin, partea materială a menstruației este reprezentată de sânge, dar formarea, circulația și controlul ei sunt dependente de CH'I. Pentru ca la femeie sângele să ajungă în "Marea Sângelui" și să se concentreze premenstrual în uter, este nevoie de CH'I. Când CH'I-ul controlează Sângele, menstruația ajunge să poată fi



și ea controlată.

Deficiența de Sânge, datorată epuizării și/sau devitalizării, determină la femeie amenoreea (absența anormală a menstruației) și generează și o deficiență de CH'I, fenomen numit de chinezi "CH'I-ul urmează Sângele în epuizare".

Sursa fizică creatoare de CH'I și sânge este reprezentată de Splină și Stomac, care la nivelul Focarului mijlociu transformă esența nutritivă în Sânge. La formarea Sângelui contribuie și Inima, Ficatul, Rinichiul și Plămânul.

Forța motrice și baza circulației Sângelui în vase este CH'I-ul Inimii.

Ficatul depozitează Sângele, îi reglează volumul și menține liberă circulația CH'I-ului.

Rinichiul guvernează capacitatea de reproducere, creșterea și dezvoltarea; controlează metabolismul apei (oferind fluiditate Sângelui) și „orificiul anterior” (uretra și organele genitale externe), de asemenea și „orificiul posterior” (orificiul anal).

Plămânul controlează respirația și generează CH'I-ul, guvernează starea de sănătate a pielii și participă la dinamica apei în organism.

În cazul femeii normale, echilibrul Energie (CH'I) - Sânge (XUE) este nealterat și creează premisele unei menstruații normale. Doar pominde de la o asemenea stare se poate vorbi de o autentică suspendare alchimică a menstruației, stare ce presupune amplificarea metabolismului energetic la nivelul uterului și orientarea energiilor ființei în sens ascendent în permanență. Aceasta se realizează, evident, prin angrenarea constantă a fuziunii amoroase cu continență însoțită de tehnici specifice de transmutare





a materiei (Sângele în cazul nostru) în energie și de sublimare (rafinare) a energiei rezultate pe niveluri din ce în ce mai profunde ale ființei. Aceste tehnici sunt baza suspendării alchimice a menstruației. Procedeele de presopunctură pe care le vom prezenta susțin și oferă o eficiență mai mare tehnicilor de transmutare și sublimare.

Meridianele extraordinare reprezintă traseele subtile prin care circulă Energia Ancestrală (ZONG CH'I), energie care translatează într-o veritabilă mișcare de flux-reflux către și dinspre meridianele principale și organele asociate. Când această Energie Ancestrală (ZONG CH'I) este risipită prin menstruație sau fuziuni amoroase fără continență (epuizante) se creează premisele emacierii, îmbătrânirii și morții. Economisind această Energie Ancestrală (ZONG CH'I) prin suspendarea alchimică a menstruației, continență amoroasă și tehnici de transmutare și sublimare, ea se depozitează sub forma unor rezerve regeneratoare la nivelul organelor și constituie fundamentul longevității, tineretii și sănătății corpului fizic.

Meridianele extraordinare, cu excepția meridianului REN MAI (Vas Concepție) situat pe linia mediană anterioară a corpului și a meridianului DU MAI (Vas Guvernator) situat pe linia mediană posterioară a corpului, NU au puncte proprii. Ele se exteriorizează la suprafața corpului împrumutând puncte – mai ales în cazul meridianelor extraordinare implicate în declanșarea sau suspendarea menstruației – de la meridianele principale Ficată (F), Rinichi (R) și Splină-Pancreas (SP).

Ceea ce noi urmărim în procesul de suspendare a menstruației se poate realiza în acest context prin două modalități distincte:

1) *dinamizarea unor puncte bioenergetice focar*, aflate pe anumite meridianele principale ale ființei, prin intermediul presopuncturii. Vom prezenta atât punctele bioenergetice focar corelate direct cu procesul de suspendare a menstruației, cât și anumite puncte bioenergetice focar a căror stimulare va armoniza ființa prin mărirea vitalității, eliminarea unor probleme de natură sexuală, eliminarea stresului și oboselii etc., factori care, după cum vom vedea, au o influență majoră în menținerea fenomenului menstruației. De aceea este necesară eliminarea lor și prin aceasta vom acționa mai profund asupra cauzelor care favorizează apariția menstruației.

2) *dinamizarea întregului traseu al unor meridiane energetice ale ființei* prin intermediul unor tehnici yoga. După cum am văzut, meridianele care sunt direct implicate în procesul de transmutare și sublimare a fluidelor menstruale sunt: meridianul Rinichi, meridianul Splină-Pancreas, meridianul Ficată și meridianul Vezică Urinară.

1) Modalități de suspendare a menstruației și de armonizare a ființei femeii prin intermediul presopuncturii

Putem acționa la modul esențializat și eficient asupra meridianelor extraordinare stimulând punctul de control-deschidere al fiecăruia. Astfel, pentru dinamizarea energiilor în Meridianul Centură (DAI MAI) se va acționa cel puțin o dată pe săptămână, realizând DISPERSIA energetică la nivelul punctelor focar bioenergetice:

- în principal VB 41 (Vezică Biliară 41), punct focar amplasat pe meridianul Vezică Biliară și care este situat în spațiul dintre metatarsienele 4 și 5, lateral de tendonul mușchiului extensor al degetului 5 (mic);

- se poate asocia TF 5 (Trei Focare 5) care este amplasat pe meridianul Trei Focare și este situat la 2 lățimi de deget deasupra pliului posterior al pumnului, între cubitus și radius (cele două oase ale antebrațului);

- secundar VB 27 (Vezică Biliară 27), punct focar amplasat pe meridianul Vezică Biliară și care este situat pe linia orizontală ce trece la 3 lățimi de deget sub ombilic, în fața spinei iliac antero-superioare (partea cea mai proeminentă a osului bazinului);

- secundar VB 28 (Vezică Biliară 28), punct focar amplasat pe meridianul Vezică Biliară și care se află la 0,5 lățimi de deget, interior și inferior față de punctul VB 27.

În final, vom realiza o TONIFIERE energetică la nivelul punctului focar bioenergetic:

- VB 26 (Vezică Biliară 26), punct focar care se află plasat pe meridianul Vezică Biliară, situat la intersecția dintre orizontală ce trece prin ombilic și verticală ce trece prin vârful coastei a 11-a.

Armonia în meridianul Vezică Biliară echilibrează YIN –YANG, sus-jos, dreapta-stânga întreaga structură bioenergetică.

Pentru dinamizarea energiilor în meridianul Vas Concepție (REN MAI) vom realiza DISPERSIA energetică la nivelul următoarelor puncte focar bioenergetice:

- în principal P 7 (Plămân 7), aflat pe meridianul Plămân, situat pe fața anterioară (palmară) a antebrațului, deasupra apofizei radiale, la 1,5 lățimi de deget deasupra pliului de flexie al pumnului;





- secundar VC 3 (Vas Concepție 3), situat pe linia mediană anterioară a corpului la 4 lățimi de deget sub ombilic.

Pentru dinamizarea energiilor în Marea Sângelui (CHONG MAI) vom realiza DISPERSIA energetică la nivelul punctului focar bioenergetic: - SP 4 (Splină - Pancreas 4) situat pe marginea internă a piciorului, în depresiunea din fața articulației metatarsianului 1 cu cuneiformul.

Pentru dinamizarea energiilor în Vasul YIN de legătură (YIN WEI MAI) vom realiza DISPERSIA energetică la nivelul punctului focar bioenergetic:

- VS 6 (Vase-Sex 6), situat pe fața anterioară (palmară) a antebrățului, pe linia mediană, la 2 lățimi de deget deasupra pliului de flexie al pumnului.

Pentru dinamizarea energiilor în Vasul Forței și Mișcării (YIN QIAO MAI) vom realiza DISPERSIA energetică la nivelul punctului focar bioenergetic:

- R 6 (Rinichi 6) situat la o lățime de deget sub vârful maleolei interne.

Pentru calmarea durerilor menstruale, femeilor în perioada menstruației li se recomandă DISPERSIA punctului focar bioenergetic:

- V 60 (Vezică Urinară 60), care este situat pe meridianul Vezică Urinară, în fosa dintre maleola externă și tendonul lui Ahile, puțin deasupra marginii superioare a calcaneului.

Dinamizarea perseverență a acestor puncte prezentate mai sus va

contribui într-o mare măsură la procesul de suspendare a menstruației prin îmbunătățirea circulației energetice la nivelul meridianelor ființei.

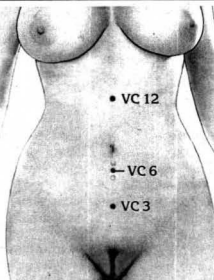
Simpla abordare a acestor procedee nu va fi însă suficientă pentru obținerea

succesului total. Cu alte cuvinte, presopunctura acționează sinergic împreună cu alte procedee de suspendare a menstruației putând fi un factor catalizator important în acest sens.

Pentru amplificarea stării de vitalitate și pentru eliminarea stării de oboseală cronică a ființei este recomandată TONIFIEREA următoarelor puncte focar bioenergetice:

- VC 12 (Vas Concepție 12), punct care este aflat pe meridianul Vas Concepție, la 4 lățimi de deget deasupra ombilicului, la jumătatea distanței dintre ombilic și apendicele xifoid;

- VC 6 (Vas Concepție 6), punct care este aflat pe meridianul Vas Concepție, situat la 1,5 lățimi de deget sub ombilic;



- S 36 (Stomac 36), punct focar aflat pe meridianul Stomac, la 3 lățimi de deget de la fosa situată sub rotulă spre în jos, dedesubt și în afara tuberozității anterioare a tibiei (proeminență osoasă de sub rotulă) și la 1 lățime de deget lateral (spre exterior) de creasta tibială anterioară;

- SP 6 (Splină 6), punct focar situat pe meridianul Splină, plasat la 3 lățimi de deget deasupra vârfului maleolei interne, pe marginea postero-internă a tibiei;

- P 9 (Plămân 9), punct focar aflat pe meridianul Plămân, situat pe pliul anterior al pumnului, lateral de artera radială (spre degetul mare).

Pentru obținerea unei stări de relaxare profundă se recomandă DISPERSIA energetică a punctului bioenergetic:

- R 3 (Rinichi 3), punct aflat pe meridianul Rinichi, situat în fosa dintre maleola internă și tendonul lui Ahile, puțin deasupra marginii superioare a calcaneului.

Refacerea stării de vitalitate și eliminarea rapidă

a oboselei se mai poate face și masând laba piciorului. Fiind cu picioarele goale, masăm mai întâi gleznele și partea superioară a labei piciorului, apoi masăm tălpile picioarelor și degetele. În cadrul acestui masaj vom insista asupra stimulării punctului bioenergetic focar:

- R 1 (Rinichi 1), punct aflat pe meridianul Rinichi, situat pe talpa piciorului, la unirea treimii anterioare cu cele două treimi posterioare, în depresiunea formată prin flectarea degetelor, acesta fiind un punct de importanță capitală pentru regenerarea și revitalizarea întregului corp.

Amplificarea armonioasă a energiei sexuale prin intermediul presopuncturii. Tradiția taoistă consideră că există mai multe cauze care pot diminua starea de vitalitate și de trezire erotică:

a Dezechilibre de natură emoțională; medicina tradițională precizează faptul că tensiunile și anxietatea pot apărea foarte ușor atunci când nu există deschidere și comunicare între oameni. În aspectele sale sublimе, sexualitatea este o expresie a iubirii, a tandreței și a intimității. Atunci când actul sexual este realizat numai





pentru plăcerea fizică, fără iubire și transfigurare, este firesc să apară tensiuni și frustrări în plan afectiv. Datorită tendinței de a defula imediat, în actul sexual, tensiunile acumulate în cadrul relației de cuplu, adeseori bărbații ajung la ejaculare prematură, fiind incapabili să realizeze un control conștient asupra funcției sexuale. De asemenea, trăirea obsesivă a fantasmelor erotice grosiere produce, în cazul bărbatului, o acumulare de spermă ce face dificil controlul energiei sexuale. În cazul femeilor, infecțiile vaginale și problemele menstruale pot fi o expresie a tensiunilor și a stresului emoțional acumulat. Dependența și teama acționează în mod negativ



asupra meridianului Rinichi și, în consecință, aceste stări psihice negative afectează direct libidoul. Altfel spus, diminuarea forței sexuale poate fi în legătură directă cu existența sentimentelor de vinovăție, de neîncredere în sine sau de teamă. Cu cât o persoană este mai plină de temeri, cu atât ea devine mai nesigură de ea însăși, aceasta fiind o expresie a excesului de energie YIN; pe de altă parte, ființele egocentrice, oamenii aroganți prezintă un exces de energie YANG. Ambele atitudini pot afecta armonia circulației energetice în meridianul Rinichi, generând astfel disfuncții sexuale. De asemenea, aceste atitudini extreme creează probleme și în relațiile interpersonale și, prin aceasta, se creează un veritabil cerc vicios. Deficiențele energetice la nivelul meridianelor Vezică Biliară și Ficat blochează exprimarea trăirilor erotice provocând scăderea libidoului, în cazul femeii apărând astfel frigiditatea.

b. Abținerea sexuală prelungită. Abținerea sexuală activă, în care se urmărește transmutarea potențialului sexual și sublimarea energiilor rezultate printr-o practică spirituală susținută este o modalitate valoroasă de evoluție spirituală a ființei. Spre deosebire de aceasta, abținerea impusă în mod rigid și aberant, fără o integrare spirituală în scopul elevării ființei, poate avea efecte



negative profunde asupra sexualității și asupra psihicului. La fel ca și postul alimentar, dacă abținerea este realizată fără o anumită integrare spirituală și pentru o perioadă prea lungă de timp, ea poate genera tulburări grave în plan sexual și la nivel psihic.

c. Pierderea potențialului creator. Fiecare dintre noi suntem înzestrați încă de la naștere cu un anumit potențial sexual, care este limitat. În cazul femeilor, când acest potențial sexual este risipit în mod excesiv prin hemoragia menstruală lunară sau prin descărcare energetică, în cazul realizării amorului fără continență sexuală, aceasta va duce într-un mod inevitabil la diminuarea

rezervelor sale energetice, generând adesea scăderea vitalității sexuale și chiar frigiditate;

d. Obiceiurile nesănătoase. Un stil de viață nesănătos poate provoca, de asemenea, diminuarea libidoului, prin perturbarea funcționării meridianului Rinichi, reducând astfel vitalitatea sexuală. Printre aceste obiceiuri negative care influențează în mod direct meridianul Rinichi enumerăm: consumul de zahăr alb, expunerea îndelungată la frig, oboseala cronică. În plus, contrar mentalității occidentale,

medicina ayurvedică consideră consumul excesiv de lichide ca un obicei nesănătos care suprasolicitează activitatea rinichilor diminuând, de asemenea, forța sexuală. Precizăm, de asemenea, că problemele la nivelul zonei sacrale și lombare ale coloanei vertebrale (în zona rinichilor) pot diminua activitatea sexuală.

e. Boliile aparatului genital. Afecțiunile de la nivelul aparatului genital (boli venerice, infecții, fibroame uterine, chisturi ovariene etc.) acționează negativ asupra stării generale de sănătate și, în special, asupra funcțiilor sexuale.

Stimularea punctelor bio-energetice focar aflate în zona sacrală amplifică și armonizează energia sexuală, atât în cazul bărbaților, cât și în cazul femeilor. Dinamizarea lor corectă elimină, de asemenea, perturbările legate de menstruație în cazul femeilor, iar la bărbați vindecă disfuncțiile prostatei și ale vezicii urinare.



Punctele energetice focar care se află pe meridianul Vezică Urinară și care prin **TONIFIERE** pot avea efecte benefice în **revigorarea funcției sexuale** sunt:

- V 23 (Vezică Urinară 23), punct aflat pe meridianul Vezică Urinară, situat la 1,5 lățimi de deget în afara apofizei spinose a vertebrei a 2-a lombare;

- V 24 (Vezică Urinară 24), punct aflat pe meridianul Vezică Urinară, situat la 1,5 lățimi de deget în afara apofizei spinose a vertebrei a 3-a lombare;

- V 29 (Vezică Urinară 29), punct aflat pe meridianul Vezică Urinară, situat la 1,5 lățimi de deget în afara vertebrei a 3-a sacrale, pe articulația sacro-iliacă;

- V 31 (Vezică Urinară 31), punct aflat pe meridianul Vezică Urinară, situat la nivelul primei găuri sacrale, la 1 lățime de deget în afara liniei mediane;

- V 32 (Vezică Urinară 32), punct aflat pe meridianul Vezică Urinară, situat la nivelul celei de-a 2-a găuri sacrale, la 1 lățime de deget în afara liniei mediane;

- V 33 (Vezică Urinară 33), punct aflat pe meridianul Vezică Urinară, situat la nivelul celei de-a 3-a găuri sacrale, la 1 lățime de deget în afara liniei mediane;

- V 34 (Vezică Urinară 34), punct aflat pe meridianul Vezică Urinară, situat la nivelul celei de-a 4-a găuri sacrale, la 1 lățime de deget în afara liniei mediane;

- I 8 (Inimă 8) aflat pe meridianul Inimă, la nivelul palmei, pe „linia inimii” din chiromanție, între metacarpienele 4 și 5; punctul se poate depista cu ușurință îndoind degetele mâinii, fiind plasat între extremitățile ultimelor 2 degete. În plan psihic, dinamizarea acestui punct focar amplifică starea de generozitate, de mulțumire și de fericire;

- VG 4 (Vas Guvernator 4), punct aflat pe meridianul Vas Guvernator, sub apofiza spinosă a vertebrei a 2-a lombare. Dinamizarea acestui punct stimulează și suprarenalele, amplificând foarte mult libidoul;

- VC 5 (Vas Concepție 5), punct aflat pe meridianul Vas de Concepție, la 2 lățimi de deget sub ombilic.

Pentru **eliminarea bolilor sexuale**, deci pentru creșterea imunității la acest nivel, pentru

eliminarea scurgerilor vaginale, a sterilității, pentru cazurile de constipație se vor stimula prin **TONIFIERE energetică** punctele energetice focar:

- V 31, V 32, V 33, V 34 (descrise anterior), aflate toate pe meridianul Vezică Urinară.

În cazuri de **micoze și candida** se recomandă:

- **DISPERSIA energetică** a punctului focar bioenergetic V 54 (Vezică Urinară 54), situat pe meridianul Vezică Urinară, punct aflat la 3 lățimi de deget în afara deschiderii inferioare a canalului sacral, la nivelul celei de-a 4-a găuri sacrale;

- **TONIFIEREA energetică** a punctului focar bioenergetic V 67 (Vezică Urinară 67), punct care este situat pe meridianul Vezică Urinară, aflat în unghiul unghial extern al

degetului mic de la picior.

În cazul lipsei plăcerii sexuale se va acționa prin intermediul presopuncturii, minim de 2 ori pe săptămână, prin **TONIFIEREA energetică** a următoarelor puncte focar bioenergetice:

- VC 5 (Vas Concepție 5), care este amplasat pe meridianul Vas Concepție și este situat între ombilic și pubis, la 2 lățimi de deget sub ombilic;

- VC 6 (Vas Concepție 6), care este amplasat pe meridianul Vas Concepție și este situat la 1,5 lățimi de deget sub ombilic;

- VC 7 (Vas Concepție 7), care este amplasat pe meridianul Vas Concepție și este situat la 1 lățime de deget sub ombilic;

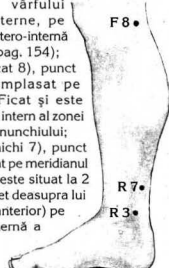
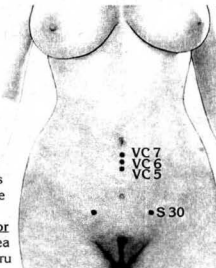
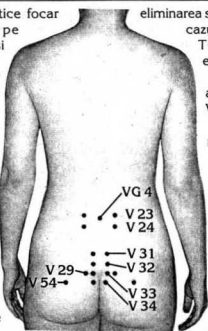
- S 30 (Stomac 30), amplasat pe meridianul Stomac, situat la 5 lățimi de deget sub nivelul ombilicului și la 2 lățimi de deget lateral de linia mediană anterioară;

- SP 6 (Splină 6), punct focar amplasat pe meridianul Splină și care este situat la 3 lățimi de deget

deasupra vârfului maleolei interne, pe marginea postero-internă a tibiei (vezi pag. 154);

- F 8 (Ficat 8), punct care este amplasat pe meridianul Ficat și este situat pe pliul intern al zonei de flexie a genunchiului;

- R 7 (Rinichi 7), punct focar amplasat pe meridianul Rinichi, care este situat la 2 lățimi de deget deasupra lui R 3 (descriș anterior) pe marginea internă a tendonului lui Ahile.



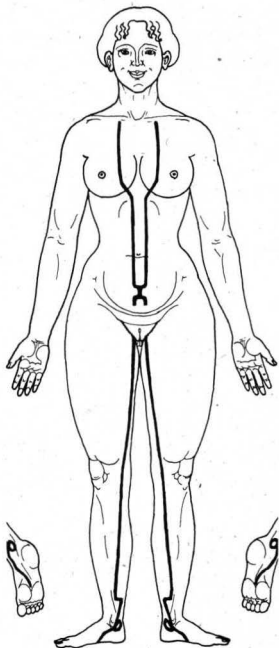
2) Tehnici speciale de dinamizare a meridianelor energetice care sunt folosite în vederea suspendării menstruației

MERIDIANUL RINICHI

Meridianul Rinichi începe de la nivelul tălpii piciorului, traversând partea interioară a piciorului și mergând către regiunea organelor genitale. De la osul pubian, meridianul Rinichi urcă prin interior până la vârful coccisului, de unde ascensionează spre zona sacrală și spre partea inferioară a zonei lombare, după care pătrunde în zona rinichilor.

O ramură interioară a meridianului Rinichi parcurge, la nivel subtil, rinichii, ficatul, inima, plămânii, pătrunzând prin gât, pentru a ajunge până la urechi.

Traseul principal al meridianului Rinichi trece pe deasupra osului pubian, urcând prin zona abdomenului, cele două canale energetice simetrice corespunzătoare polarității YIN (-) și YANG (+).



MERIDIANUL RINICHI

apropiindu-se foarte mult, dar fără să se atingă, după care acestea ascensionează până la un punct terminal, situat simetric în zona claviculelor.

Conform medicinei chineze, meridianul Rinichi este responsabil cu menținerea și amplificarea stării de vitalitate globală a ființei și a vitalității sexuale.

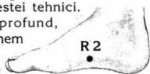
Energia care susține funcția de reproducere provine, deci, de la meridianul Rinichi. În consecință, un exces morbid sau, din contră, o lipsă a dorinței sexuale sunt simptome provenite dintr-o circulație dizarmonioasă a energiei la nivelul acestui meridian.

Se recomandă operarea asupra acestui meridian și în cazurile de suferință a zonelor pe care le străbate, cum ar fi: afecțiuni ale plămânilor, rinichilor, lumbago, lipsa apetitului sexual și a vitalității sexuale, stări de constipație, diaree, stări de depresie, insomnii.

Exercițiu de dinamizare și echilibrare a energiei prin meridianul Rinichi

Ne așezăm în BADRASANA (postura tronului - vezi pag. 130); această postură yoghină face ca cele două puncte extreme ale meridianului Rinichi, situate simetric și polar, din punct de vedere subtil, pe talpa fiecărui picior, să se unifice energetic. Plasăm apoi mâinile pe picioare, astfel încât degetul mare de la fiecare mână să preseze ferm punctul focar R 2 (Rinichi 2) de la ambele picioare. Acest punct este situat la jumătatea părții mediane (interioare) a labei piciorului, la 3 lățimi de deget de maleola internă (osul proeminent interior al gleznei). Mâinile vor continua să realizeze această presiune asupra punctului R 2 pe întreaga durată a acestei tehnici.

Inspirăm apoi lent și profund, îndreptăm coloana. Rămânem în retenție pe plin (fără să forțăm) urmărind în acest timp să conștientizăm întregul traseu subtil al meridianului Rinichi; pentru aceasta ne putem ajuta și de procesul de vizualizare creatoare. Apoi expirăm, aplecându-ne cu trunchiul către în față, urmărind să apropiem capul cât mai mult de picioare. Repetăm apoi etapele descrise mai sus, timp de minim 7 minute, urmărind să percepem, cât mai clar, dinamizarea și armonizarea energiilor la nivelul meridianului Rinichi.



MERIDIANUL SPLINĂ-PANCREAS

Meridianul Splină-Pancreas începe din partea interioară a bazei unghiei degetului mare de la picior; el urcă prin partea interioară a picioarelor către zona inghinală, apoi trece prin zona organelor abdominale către partea exterioară a cutiei toracice, până aproape de axilă, în partea exterioară a pieptului. Meridianul Splină-Pancreas coboară apoi, sfârșind în partea laterală a toracelui, într-un punct situat exact pe linia axilei.

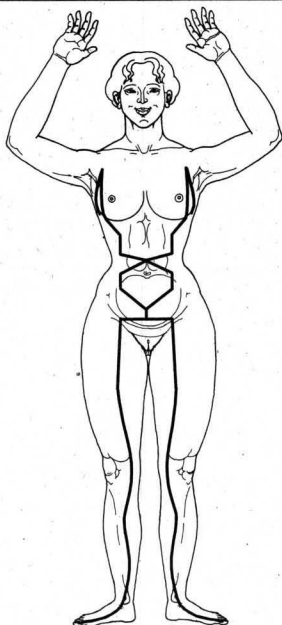
Meridianul Splină-Pancreas coordonează, din punct de vedere fiziologic, producerea leucocitelor și formarea anticorpilor ce ajută organismul în lupta împotriva agenților străini. În medicina tradițională chineză se spune că meridianul Splină-Pancreas unifică sângele, ceea ce înseamnă că acest meridian coordonează modul în care sângele este creat. În consecință, menstruația, precum și posibilitatea de suspendare a ei prin intermediul tehnicilor yoghine de transmutare a celui potențial creator în energie este, într-o anumită măsură, asociată și cu meridianul Splină-Pancreas.

Se recomandă operarea asupra acestui meridian și în cazuri de suferință a zonelor pe care le străbate, respectiv stomac și zona genitală.

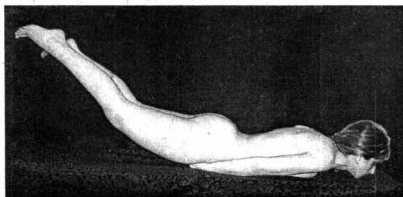
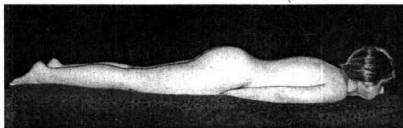
Exercițiu de dinamizare și armonizare a meridianului Splină-Pancreas

Pentru dinamizarea acestui meridian se va executa SHALABASANA (postura lăcustei), dar mâinile se vor plasa invers.

În timpul realizării posturii vom urmări să rămânem în retenție pe plin (după o inspirație profundă trebuie să urmărim să nu mai expirăm, rămânând cu plămânii plini de aer) cât mai mult timp, dar fără să exagerăm. Înainte să apară stări de jenă sau de sufocare, expirăm. Respirăm apoi de voie și putem relua exercițiul cu o nouă inspirație profundă, rămânând din nou în retenție pe plin. În acest timp urmărim să ținem cât mai ridicate și cât mai întinse picioarele.



MERIDIANUL SPLINĂ-PANCREAS



Este bine să menținem retenția pe plin cel puțin câteva secunde, dar fără a forța. Expirăm, revenim la sol și plasăm mâinile pe lângă corp, realizând astfel o stare de profundă relaxare.

Această asociere a respirației cu realizarea posturii SHALABASANA este foarte importantă, deoarece tocmai aceasta va duce la dinamizarea meridianului Splină-Pancreas.

În mod absolut necesar, mâinile trebuie plasate astfel încât pumnii strâni

să preseze exact zona inghinală. Deci, se inspiră profund și se ridică, cât mai mult posibil, picioarele, ceea ce va genera



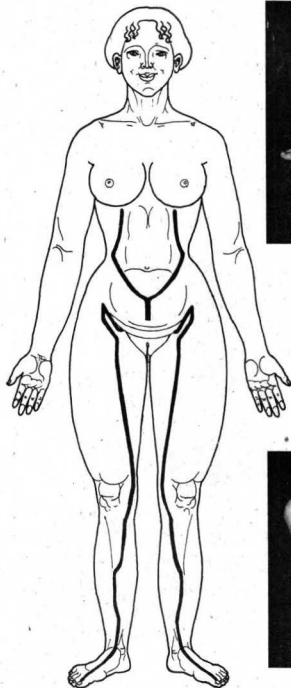


presiuni puternice în zona bazinului și a abdomenului. Acest lucru va stimula, în mod armonios, punctele energetice importante situate, în plan subtil, în zona inghinală, care se află pe meridianul Splină-Pancreas.

În timpul execuției și la revenire urmărim să percepem dinamizarea circulației energetice prin meridianul Splină-Pancreas, conștientizând energizarea întregii ființe.

MERIDIANUL FICAT

Meridianul Ficat începe din partea interioară a bazei unghiei degetului mare de la picior, merge prin partea interioară a gambei și a coapsei, pătrunzând apoi prin organele sexuale masculine sau feminine, după care se îndreaptă spre ficat și apoi spre plămâni.

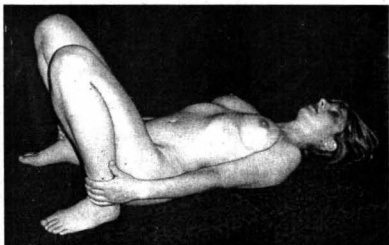


MERIDIANUL FICAT

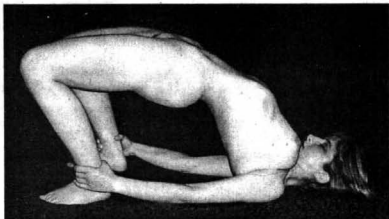
Se recomandă operarea asupra acestui meridian și în cazurile de depresie și de suferință a zonelor pe care le străbate, în special în cazurile tulburărilor cu caracter spastic, a celor din sfera sexuală și în cazul afecțiunilor oculare.

Exercițiu de dinamizare și armonizare a energiei prin meridianul Ficat

Ne așezăm în poziția de plecare a posturii SETU-BANDHASANA. Inspirăm după aceea profund, ridicând la maxim zona bazinului, realizând SETU-BANDHASANA și rămânând în retenție pe plin. Pe întreaga durată a retenției pe plin contractăm intens musculatura feselor; apoi expirăm în timp ce ne



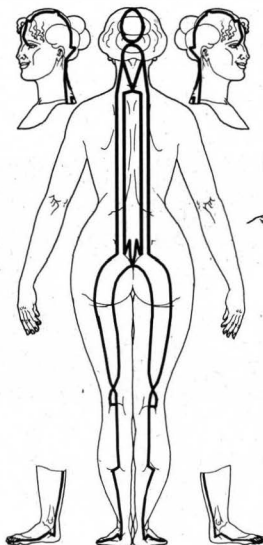
relaxăm și coborâm bazinul la sol. Respirăm apoi de vole și reluăm din nou exercițiul. Timpul total de execuție al tehnicii este de minim 7 minute. În final ne relaxăm profund și conștientizăm dinamizarea și armonizarea energetică a meridianului Ficat sesizând, de asemenea, consecințele de natură psihică și spirituală pe care această energizare le implică.





MERIDIANUL VEZICĂ URINARĂ

Meridianul Vezică Urinară începe în zona glandelor lacrimale ale ochilor, în partea dinspre nas a ochilor, după care urcă spre creștetul capului, traversând craniul și coborând de o parte și de alta a coloanei vertebrale. Apoi el coboară prin



MERIDIANUL VEZICĂ URINARĂ

partea posterioară a picioarelor, terminându-se la nivelul părții exterioare a bazei unghiei degetului mic de la fiecare picior.

Meridianul Vezică Urinară este considerat a fi un meridian cu virtuți protectoare în plan fizic și psihic, el fiind capabil să acumuleze și să preia o mare parte din tensiunile noastre fizice și emoționale, în situația în care ele există.

Din punct de vedere fiziologic, meridianul Vezică Urinară este responsabil de acumularea și eliminarea urinei, aspect care implică echilibrarea cantității normale de lichide în corp.

Se recomandă operarea asupra acestui meridian și în cazurile de suferință a zonelor pe care le străbate, în cazul reținerii de urină în corp, cât și în cazul afecțiunilor sistemului nervos.

Exercițiu de dinamizare și echilibrare a energiei prin meridianul Vezică Urinară

Cel mai adesea, la oamenii obișnuiți, partea YIN (-) a acestui meridian este mai dinamizată. Pentru a se realiza echilibrarea perfectă a circulației energiei prin cele două ramuri ale meridianului Vezică Urinară, corespunzătoare energiilor de tip YIN (-) și YANG (+), trebuie să se practice exercițiul mai mult pe partea pe care simțim că execuția se realizează mai dificil.

În varianta finală, această postură este identică cu JANUSHIRSHASANA.

Dinamizarea părții YIN (-) a meridianului

Fiind așezați la sol cu piciorul stâng întins în față, iar piciorul drept îndoit, având călcâiul plasat în zona perineului, inspirăm mai întâi profund și întindem trunchiul și mâinile către în sus, rămânând astfel în retenție pe plin. La sfârșitul retenției pe plin expirăm lent, ne îndreptăm cu mâinile către talpa piciorului stâng care este întins și realizăm astfel JANUSHIRSHASANA, în retenția pe vid. Pe întreaga durată a fiecărei retenții pe vid este indicat să presăm bărbia în furca sternului, pentru a crea o întindere suplimentară a spatelui. Se recomandă minim 7 astfel de execuții.

Întindem ambele picioare în față și conștientizăm, în mod specific, energizarea părții stângi YIN (-) a meridianului Vezică Urinară.

Dinamizarea părții YANG (+) a meridianului

Realizăm, în mod similar, tehnica pe partea opusă, având de această dată piciorul drept întins, iar piciorul stâng îndoit. Se pot realiza mai multe execuții pe



această parte dacă vom constata o mai slabă dinamizare YANG (+) a meridianului Vezică Urinară.

Toate aceste exerciții de dinamizarea meridianelor ființei vor fi urmate, în mod absolut necesar, de relaxarea yoghină completă, SHAVASANA.





Capitolul 15

**O ALTĂ METODĂ EFICIENTĂ PENTRU SUSPENDAREA MENSTRUATIEI CARE
APARTINE TRADIȚIEI TAOISTE – EXERCITIUL „CĂPRIORAEI”**

Cu mii de ani în urmă, înțelepții taoiști au ales din regnul animalelor trei dintre acestea, vestite pentru longevitatea lor: cerbul, cocorul și broasca țestoasă. Unul dintre cele trei animale – cerbul – era vestit pentru forța sa sexuală. Cei care au studiat cu atenție comportamentul cerbului au constatat că acesta își stimulează anusul mișcându-și des coada, apoi îl contractă. Observând rezultatele pe care le oferea acest procedeu, taoiștii l-au adoptat fără ezitare și l-au adaptat pentru om. Așa a apărut exercițiul „Cerbului”, care în varianta pentru femei se numește exercițiul „Căprioarei”.

Câteva avantaje ale practicii exercițiului „Căprioarei”:

* **Tonifierea țesuturilor organelor sexuale.**

* **Transmutarea potențialului creator conținut în fluidele sexuale și sublimarea energiei rezultate la toate nivelurile ființei.** Acest lucru este favorizat de afloxul sanguin crescut din regiunea pelvisului și a abdomenului.

* **Ascensionarea energilor sexuale către zona capului,** ceea ce stimulează latura spirituală a ființei. Atunci când energia urcă de-a lungul coloanei vertebrale până în zona capului, ajungând la glanda pineală, persoana simte o stare de energizare care se poate manifesta ca niște furnicături, ca un frison sau chiar ca o stare de orgasm. Dacă această senzație nu apare de la început, nu vă neliniștiți, sensibilitatea dvs. va crește odată cu practicarea exercițiului. După un timp oarecare, dacă tot nu reușiți să simțiți circulația energiei, aceasta înseamnă că există alte probleme de care trebuie să vă ocupați mai întâi.

* **Conștientizarea blocajelor energetice, iar apoi eliminarea lor.** Dacă la un anumit nivel al ființei există un blocaj, cea mai mare parte a energiei care circulă de-a lungul coloanei se va opri în această zonă. Acest lucru poate indica chiar o stare patologică, căreia va trebui să-i acordeți în acest caz o atenție specială. De exemplu, dacă există perturbări la nivelul timusului, energia care ajunge la această glandă, nu va circula normal, iar problema va dura atâta timp cât timusul nu va fi vindecat. După ce timusul va începe să funcționeze normal, energia va putea continua să urce de-a lungul coloanei vertebrale, până la glanda pineală. Dacă simțiți energia urcând până în zona capului în timp ce executați exercițiul „Căprioarei”, aceasta înseamnă că toate glandele endocrine funcționează normal și că nu există blocaje energetice. Pe de altă parte, dacă realizați



exercițiul „Căprioarei” nu simțiți nimic, aceasta înseamnă că există undeva un blocaj. Cu toții puteți ajunge să simțiți mișcarea energiei în organism, cu condiția ca ea să nu fie blocată în diverse zone.

* **Amplificarea energiei sexuale.** Adeseori, când o persoană simte o creștere a energiei sale sexuale, ea are tendința de a spori frecvența actelor amoroase. Exercițiul „Căprioarei” deschide efectiv această posibilitate, dar nu trebuie să uităm că promiscuitatea și abuzul reprezintă o violare a legilor firești ale naturii. Orice activitate practică abuziv determină o epuizare a energiei și o stare de slăbiciune. Cu atât mai mult, dacă ducem o viață sexuală activă obișnuită (fără continență), fără să ne punem

măcar problema de a recupera energia pe care am pierdut-o în timpul relațiilor sexuale fără continență, vom sfârși nici mai mult nici mai puțin prin a ne epuiza potențialul vital. Secretul unei tinereți îndelungată este foarte simplu: trebuie să ne păstrăm rezervele de energie, fiind atenți să evităm orice pierdere a potențialului sexual, iar acest control asupra potențialului creator este unul din principalele efecte ale exercițiului „Căprioarei”.

* **Tonifierea mușchilor anusului și vaginului.** Pe măsură ce o persoană îmbătrânește, tonusul muscular al anusului scade și sfinterul anal tinde să se destindă, să devină flasc. Aceasta explică, de altfel, faptul că multe persoane în vârstă au adesea probleme de incontinență anală. Atunci când mușchii anusului sunt atrofiați sau slăbiți, pot să apară mai repede unele boli, cum ar fi hemoroidii sau cancerul. În concluzie, secretul pentru a





rămâne tânăr până la o vârstă înaintată este antrenarea acestor mușchi pentru a-i păstra puternici.

* **Eliminarea problemelor legate de menstruație**, cum ar fi durerile și scurgerile sanguine anormale, starea de proastă dispoziție, retenția apei, tulburările hormonale.

* **Prevenirea sau eliminarea tulburărilor aparatului genital**, cum sunt infecțiile, pierderile sanguine, leucoreea (care adeseori este provocată de inflamația colonului). De asemenea, îmbunătățește circulația sângelui la nivelul organelor sexuale și energizează regiunea genitală. Prin efectul său de tonifiere a uterului, exercițiul „Căprioarei” ajută la tratarea tumorilor uterine și previne formarea fibroamelor. De asemenea, elimină durerile din zona sânilor și induce o imunitate mult mărită la tumorile mamare.

* **Vaginul devine mai strâmt, mai musculos și mai flexibil**. Practicând exercițiul „Căprioarei”, o femeie poate să-și energizeze și să-și tonifice vaginul. Chiar și cele care au născut vor putea, efectuând acest exercițiu, să provoace mai multă plăcere iubitorilor lor în timpul relațiilor sexuale. (Nașterea poate avea drept consecință scăderea tonusului mușchilor vaginului femeii, ceea ce va face ca senzațiile provocate bărbatului în timpul actului amoros să fie diminuate.)

* **Stimulează producerea naturală de hormoni estrogeni și distribuirea lor în:** vagin, uter, sâni și ovare. O creștere a nivelului hormonilor estrogeni atenuează considerabil simptomele menopauzei și determină reîntinerirea, precum și amplificarea feminității și a senzualității. Binefacerile acestui exercițiu sunt cunoscute de mii de ani. El permite celor care îl practică să-și mențină un aspect tânăr. În anumite scrieri mai vechi se menționează că femeile vestite pentru frumusețea lor practicau acest exercițiu cu regularitate. Multe femei găsesc exercițiul „Căprioarei” ca fiind foarte plăcut, unele atingând chiar starea de orgasm (fără descărcare) în timpul practicării lui. Un avantaj în plus este dat de faptul că surplusul de hormoni estrogeni este produs pe cale naturală, iar corpul îl echilibrează cu ajutorul altor substanțe pe care le secretă.

Faptul că hormonii estrogeni sunt produși pe cale naturală este foarte important. Organismul știe care este cantitatea de estrogeni de care are nevoie în fiecare moment. Un medic care administrează hormoni estrogeni sintetici – adică un medicament care nu este echilibrat cu ajutorul celorlalte substanțe pe care le prezintă în mod normal organismul – nu poate cunoaște cantitatea de hormoni pe care trebuie să o conțină sângele. Nivelul hormonilor în sânge se schimbă de la o oră la alta și este aproape imposibil de urmărit. În plus, hormonii estrogeni sintetici provoacă probleme, mai devreme sau mai târziu, din cauza unor doze prea mari sau prea mici. Corpul știe cel mai bine ce cantitate de hormoni trebuie să fie eliberată pentru că posedă detectori foarte sensibili care sunt mereu în alertă.



* **CEL MAI IMPORTANT EFECT AL ACESTUI EXERCITIU ESTE SUSPENDAREA MENSTRUATIEI**. Condiția este ca exercițiul să fie executat de 2 ori pe zi, minim 36 de rotații, timp în care mintea trebuie să fie ferm focalizată!

Unele femei ezită să-și suspende menstruația, crezând că acest lucru nu este natural. De fapt, nu există nici un motiv de neliniște. Întreruperea menstruației nu are nimic straniu: de altfel ea încetează brusc în momentul menopauzei ca și în timpul sarcinii sau al alăptatului.

Atunci când o femeie este gravidă, organismul folosește substanțele nutritive și energia pentru dezvoltarea fătului. Deci, potențialul vital care s-ar pierde în mod normal în timpul menstruației este, în timpul sarcinii, întrebuințat în special pentru creșterea fătului. Apoi, imediat după naștere, dacă mama își alăptează copilul, menstruația nu va reveni imediat pentru că potențialul vital va fi canalizat către sâni, unde se va transforma în lapte.

Practica a arătat că, imediat ce o femeie încetează să realizeze exercițiul „Căprioarei”, dacă nu l-a asociat cu alte tehnici de suspendare a menstruației, aceasta se reinstalează. Deci, acest exercițiu nu realizează singur o suspendare definitivă a menstruației. Femeile nu ar trebui să practice exercițiul „Căprioarei” în timpul sarcinii pentru că energia generată de exercițiu combinată cu stimularea accentuată a organelor sexuale care decurge de aici, pot declanșa o naștere înainte de termen sau, în unele cazuri, chiar avortul.





TEHNICA DE EXECUȚIE A PROCEDEULUI „CĂPRIORAI” PENTRU FEMEI

Acest procedeu se realizează dimineața, la trezire și seara, înainte de a merge la culcare. Dacă vă este imposibil să respectați acest orar, va fi suficient să-l executați o singură dată pe zi.

Pentru realizarea celor două etape ale acestui exercițiu, este indicat să vă interiorizați cât mai bine și să simțiți energia sexuală, amplificându-se în timpul execuției sale (apărând chiar o stare de încălzire, resimțită uneori ca un foc) și apoi urcând de-a lungul coloanei vertebrale până în zona sânilor și până la

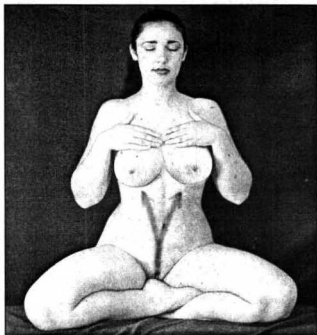


Fig.1 Modul de execuție a primei etape a exercițiului „Căprioarei” și direcționarea energiei sexuale către sâni

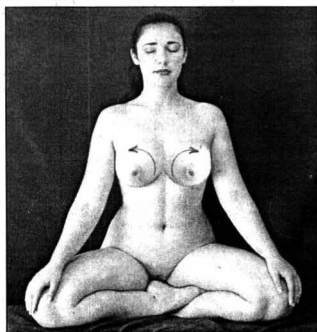


Fig.2 Sensul de rotație spre exterior, de „dispersie” a energiei previne tumorile și cancerul mamar și are ca efect micșorarea sânilor prea mari și flasci

nivelul capului. Urmăriți și vizualizați această energie în mișcarea ei ascendentă. Uniunea dintre mental și corp sau, cu alte cuvinte, dintre aspectele vitale, sexuale și cele elevate, spirituale, constituie o condiție esențială a transmutării și sublimării armonioase a energiei vitale. Scopul spiritual urmărit prin practicarea exercițiului „Căprioarei” este nu doar acela de a conserva potențialul sexual, ci și de a direcționa energia rezultată în urma transmutării acestui potențial către zonele superioare ale ființei (zona capului), ceea ce va eleva foarte mult femeia; astfel, ea va obține o stare de armonie lăuntrică, bucurie extatică, stări spirituale divine.

Prima etapă:

1. Așezați-vă astfel încât să puteți presa călcâiul unuia din picioarele dvs. pe deschizătura vaginului. Trebuie să apăsați destul de tare pentru a simți o presiune continuă și destul de puternică. Dacă nu puteți să vă plasați piciorul în această poziție, atunci așezați un obiect rotund și destul de dur – o minge de tenis, de pildă – pe deschizătura vaginului, dacă este posibil chiar și pe clitoris. (Veți simți desigur o senzație agreabilă cauzată de dinamizarea energiei sexuale.)

2. Frecați-vă puternic palmele una de cealaltă, timp de aproximativ un minut. Aceasta vă va încălzi și energiza mâinile.

3. Așezați-vă mâinile pe sâni și simțiți cum energia și căldura mâinilor dvs. pătrunde prin piele. (Fig.1)

4. Masați-vă încet sânii, cu mișcări circulare spre exterior sau spre interior, în funcție de mărimea și fermitatea sânilor. Astfel:

- Masarea sânilor spre exterior se numește **dispersie** (Fig.2) și ea se realizează rotind mâna dreaptă în sens contrar acelor de ceasornic, iar mâna stângă în sensul acelor de ceasornic; acest gen de masare a sânilor

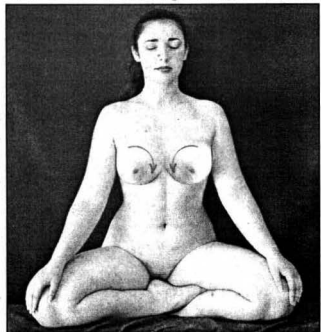


Fig.3 Sensul de rotație spre interior, de „stimulare” a energiei are ca efect creșterea sânilor prea mici



contribuie la prevenirea chisturilor și a cancerului la sân. Ea va determina de asemenea revenirea la normal a sânilor prea mari și flasci.

- Masarea sânilor spre interior se numește **stimulare** (Fig.3) și ea se realizează rotind mâna dreaptă în sensul acelor de ceasornic, iar mâna stângă în sensul invers acelor de ceasornic; acest gen de masare a sânilor are drept efect creșterea volumului sânilor.

Atenție! Termenul de dispersie definit aici nu are legătură cu cel din cadrul presopuncturii.

5. Masați-vă sânii efectuând această mișcare circulară de minim 36 de ori până la maxim 360 de ori, de două ori pe zi. (Trebuie să subliniem faptul că o femeie care a reușit să-și suspende menstruația nu mai are nevoie să execute 360 de rotații cu mâinile. Menstruația va reapărea însă de îndată ce practicarea acestui exercițiu va fi întreruptă.)

Etapa a doua:

Această etapă a procedurii poate fi executată în poziția așezat sau culcat.

1. Începeți prin a contracta mușchii vaginali și ai anusului ca și cum ați încerca să închideți aceste două orificii. Urmăriți apoi să ridicați rectul, în interiorul corpului, contractând și mai mult mușchii anusului.

Dacă executați corect acest exercițiu, veți avea impresia că aerul urcă în rectul și vaginul dvs. Păstrați acești mușchi contractați cât mai mult timp, fără să faceți un efort prea mare.

2. Relaxați-vă și apoi repetați contracțiile anale și vaginale. Realizați exercițiul de câte ori doriți. La început, o să vă fie destul de greu să executați primele serii de contracții ale vaginului și ale anusului; cu timpul, însă, veți reuși să măriți numărul contracțiilor și durata lor.

Observații:

1. Pentru a verifica forța acestor contracții, atunci când le realizați, puteți să vă introduceți un deget în vagin.

2. Stimularea vaginului și a clitorisului, zone erogene foarte sensibile, dinamizează energia erotică, așa că ele trebuie presate în timpul exercițiului „Căprioarei”. De aceea și este necesar să vă așezați fie pe un câlcâi, fie pe o minge. Apăsările efectuate cu degetele pot avea și ele scopul de a masa și stimula zona sexuală. Această stimulare se va realiza prin rotația degetelor în sensul acelor de ceasornic, de la punctul 1 la 12 (Fig.4).

3. O femeie care consideră că este prea obositor să întrebuinteze în același timp ambele mâini pentru a-și masa sânii, va putea să și-i maseze unul după celălalt, folosind mâna din partea opusă sânilui, în timp ce cealaltă mână se va odihni. Mâna liberă va putea eventual stimula deschiderea vaginului (în locul călcâiului).

4. Mai există și o altă metodă



pentru a executa acest exercițiu: ea constă în a lăsa iubitul să stimuleze sânii femeii în timp ce aceasta exercită, cu mâna, o presiune asupra vaginului. După cum puteți constata, exercițiul „Căprioarei” este foarte flexibil și îl puteți ușor adapta, în funcție de preferințele dvs. personale.

5. Când executați exercițiul „Căprioarei”, evitați să vă atingeți mameloanele, care sunt foarte sensibile și pot fi foarte ușor stimulate mai mult decât trebuie. O femeie care realizează corect acest exercițiu va constata, de altfel, că mameloanele sale devin mult mai sensibile.

6. Concentrați-vă întotdeauna asupra a ceea ce faceți, de preferință cu ochii închiși și într-o stare de focalizare și interiorizare. Aceasta va amplifica efectele exercițiului.

7. Trebuie să aveți grijă să păstrați anusul și organele genitale foarte curate.

8. Este absolut indispensabil să învățați să vă controlați mușchii anusului și ai vaginului dacă vreți să ajungeți la suspendarea menstruației prin practica acestui exercițiu

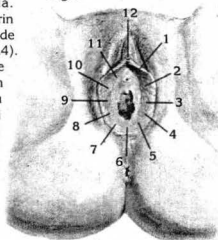
9. Puteți să efectuați acest exercițiu la soare pentru ca lumina acestuia, care va amplifica energia și favorizează o bună stare de sănătate, să vă încălzească regiunea perineală și întregul corp, de preferință nud.

Atunci când exercițiul este corect executat, femeia simte un fior energetic plăcut, care urcă de-a lungul coloanei vertebrale, începând din zona anusului, până în creștetul capului. Această senzație este rezultatul acumulării energiei sexuale și ascensionării acesteia până la glanda pineală (care se află situată în partea superioară a capului), și indică faptul

că exercițiul reușește să dinamizeze energia întregului organism, care va fi astfel menținut într-o stare de tinerețe continuă.

Procesul de îmbătrânire biologică se va opri din momentul în care exercițiul „Căprioarei” începe să-și facă efectul. Dacă vă veți suspenda menstruația la vârsta de 20 de ani, nicidecum nu veți arăta mai în vârstă de 20 de ani. Deci, cu cât începeți mai repede exercițiul „Căprioarei”, cu atât veți fi mai sănătoasă și mai tânără.

Fig.4





Capitolul 16

PUTEREA GÂNDULUI EXERCITATĂ ÎN SFERA SUBCONȘTIENTULUI POATE INFLUENȚA FOARTE MULT PROCESUL SUSPENDĂRII MENSTRUATIEI

„Moartea și viața, fericirea și nefericirea stau toate în puterea gândurilor și a spuselor tale!” (Prov.18.21.)

În acest capitol vom examina modul în care subconștientul colectiv a indus femeii multe idei preconcepute legate de falsa necesitate și normalitate a menstruației și de asemenea rolul cu totul excepțional pe care îl joacă mintea în procesul de suspendare definitivă a acesteia (menstruației). Pentru aceasta vom pătrunde câteva taine legate de puterea formidabilă a minții umane - un instrument foarte complex de explorare atât a realității exterioare, cât și a celei interioare a ființei umane.

Mentalul oricărei ființe umane poate fi împărțit în trei mari niveluri, în conformitate cu manifestările distincte ale conștiinței și anume:

- mentalul conștient;
- subconștientul (care include și inconștientul);
- supraconștientul.

MENTALUL CONȘTIENT

Mentalul conștient este constituit din gândurile noastre obișnuite care ne străbat mintea în starea de veghe, aceste gânduri fiind corelate cu activitățile noastre zilnice. Toate aceste gânduri nu ne aparțin; ele se află stocate la nivelul mentalului macrocosmic, iar noi intrăm în rezonanță cu ele în funcție de modul nostru dominant de a gândi, de preocupările și de aspirațiile noastre.

Gândul are un rol deosebit de important, fiind o forță vie, dinamică, având formă, greutate, însă este mai fin decât eterul. Gândul întrece cu mult în viteză lumina; dacă lumina se deplasează cu o viteză de 300.000 km/s, gândurile se transmit practic instantaneu, deoarece nu le trebuie aproape nici un interval de timp pentru a călători. În momentul în care înțelegem mecanismul și puterea de acțiune a gândurilor ne vom transforma radical întreaga noastră existență cât și pe a celor din jurul nostru, alegând mai mereu, în mod conștient, să gândim numai ceea ce este benefic.

Acest lucru este posibil deoarece mentalul conștient dispune în orice moment de libertatea totală de a alege gândurile optimiste, benefice, creatoare, înălțătoare sau dimpotrivă pe cele pesimiste, malefice, distructive. Totul depinde de alegerea noastră. Dacă noi ne-am decis la un moment dat să devenim o ființă optimistă, orientată către tot ceea ce este benefic, indiferent de obișnuințele negative anterioare, acest lucru este cu puțință prin controlul gândurilor care au tendința să ne preocupe mintea. De aceea, fiind foarte atenți la



ceea ce gândim și fără să lăsăm să se infiltreze în mintea noastră gânduri negative putem în scurt timp să ne transformăm complet atât noi ca ființe, cât și întregul nostru destin. Astfel se explică de ce această putere teribilă a gândului focalizat poate genera așa-zisele minuni, la toate nivelurile ființei noastre și la cei din jurul nostru.

În cazul femeilor, este absolut necesară învățarea conștientă a ceea ce înseamnă gândirea pozitivă, benefică, mai ales în ceea ce privește suspendarea menstruației. Dacă femeile vor gândi că menstruația este un fenomen normal, care trebuie să apară o dată pe lună, organismul lor se va supune acestui gând (care este puternic înrădăcinat în subconștient) și fenomenul menstruației se va manifesta cu regularitate. Mai mult decât atât, majoritatea lor gândesc că o menstruație abundentă este un semn de sănătate și de vitalitate; de aceea ele își doresc să aibă o astfel de menstruație.



De aceea, în vederea suspendării menstruației, trebuie să începem prin a înțelege că acest fenomen este anormal, și că sănătatea femeii se va instaura cu adevărat abia în momentul dispariției menstruației. Un alt element important este dorința cât mai intensă de a elimina definitiv aceste manifestări morbide din ființă precum și trecerea la acțiune prin aplicarea diverselor metode prezentate aici. Un alt aspect, și cel mai important, este menținerea credinței ferme că menstruația se va diminua cu siguranță, această credință fiind susținută ferm până la suspendarea definitivă a menstruației. În acest sens, lucrarea de față vă poate fi de un imens ajutor, fiind recomandabilă recitarea ei când simțiți că încetul cu încetul credința și fermitatea v-au scăzut, revenind astfel la vechiul mod de a gândi.

Gândul își exercită influența asupra întregului organism, existând o strânsă interdependență între minte și trup. Este un fapt cunoscut că pornirile violente caracteristice unui temperament uman prea aprins generează produși chimici otrăvitori în sânge, afectează celulele creierului, secreția sucurilor gastrice, putând provoca șocuri generale și chiar moartea.

Se deduce de aici cu ușurință că situația gravă în care se află omenirea ca și majoritatea bolilor cu care ea se confruntă în prezent se datorează în mare parte unui mod defectuos de a gândi. Pentru a ieși din matca deja adânc înrădăcinată a obișnuinței unei gândiri nocive, fiecare om ar trebui să cunoască și să aplice principiile gândirii pozitive.

Privind menstruația ca pe o consecință a unui mod greșit de a gândi, timp de generații întregi, este important să cultive atât femeile, cât și bărbații gânduri opuse prejudecăților existente, gânduri benefice, cum ar fi acela că fenomenul menstruației nu este necesar, fiind chiar profund dăunător și trebuie să dorească cât mai intens eliminarea acestei scurgeri hemoragice lunare. Bărbații pot deci să influențeze și ei grăbirea acestor procese de suspendare a menstruației, susținându-le pe femei prin gânduri pozitive și prin transfigurare. Este și în interesul bărbaților ca femeile să devină sănătoase și armonioase, deoarece într-o societate în care femeia este slabă, devitalizată, nefericită și marginalizată, bărbatul nu poate fi nici el puternic, ci va fi în egală măsură de slab și lipsit de virilitate. Dimpotrivă, într-o societate în care femeia este transfigurată, iubită și respectată, și bărbații vor deveni pe măsură de puternici, virili, iar acea societate va cunoaște o puternică înflorire spirituală. De asemenea, după cum am văzut în capitolul despre continența sexuală, un mod armonios de interacțiune erotică între bărbați și femei își va pune amprenta asupra tuturor celorlalte activități umane. Acest mod armonios este corelat cu continența amoroasă care la femei presupune, după cum am văzut și suspendarea totală și definitivă a menstruației. Deci bărbații care



doresc să devină puternici (din toate punctele de vedere) prin aplicarea continenței perfecte, vor reuși cu mai mare ușurință acest lucru decât vor fuziona amoros cu femei perfect continente (care au reușit să-și suspende integral menstruația).

Controlul gândurilor este de o importanță vitală și foarte puțini oameni cunosc această artă. Practic întreaga umanitate este victima unei gândiri întâmplătoare, haotice, majoritatea oamenilor interferând mai mereu cu gândurile celor cu care vin în contact zi de zi. Astfel, acești oameni nu gândesc, ci „sunt gândiți”, adică sunt influențați fără să-și dea seama de gândurile exterioare, care provin din mentalul macrocosmic. La aceștia nu există o unitate sau o disciplină a gândirii. Gândirea dezordonată, scăpată de sub control, devine astfel cu ușurință cauza unei vieți dezordonate. Primul pas în controlul acestor gânduri este acela de a fi ATENȚI la ele, adică de a le observa.

Dacă toți oamenii ar fi mai atenți la ceea ce gândesc și ar urmări să elimine gândurile negative, distructive, destinul omenirii s-ar modifica radical. Gândurile trec de la un om la altul (mintea fiind





puternic înrădăcinate, vor avea mai mereu tendința să se manifeste cu putere, sub forma îndoielilor în ceea ce privește necesitatea și chiar reușita în direcția eliminării fenomenului menstruației. De aceea este necesară o focalizare continuă, consecventă în acest sens.

De asemenea, durerea asociată la anumite femei cu declanșarea menstruației, trădează cauze profunde la nivelul minții, acestea fiind corelate cu anumite stresuri sau stări de teamă, cu refulări ale unor dorințe mai mult sau mai puțin conștientizate, ale unor sentimente negative, de gelozie, ură etc.

Când mintea este sănătoasă, corpul va fi, cu siguranță, în acord cu această stare a ei.

asemenea unui aparat de radio, emisie-recepție), influențând mase întregi de oameni. Cei cu gânduri mai puternice îi vor influența pe cei cu gânduri mai slabe. Mintea unui om puternic care are o gândire pozitivă - adică nutrește în mod constant gânduri de iubire, pace, armonie, încredere, bucurie și echilibru - va emite în întreaga lume unde sale mentale. Acestea se vor manifesta ca forme gând care circulă cu viteza fulgerului în toate direcțiile și care pătrund, datorită fenomenului de rezonanță, în mințile tuturor persoanelor care au frecvențe predominante de vibrație asemănătoare, provocându-le acestora gânduri similare. În cazul unui om egoist, răutăcios, a cărui minte este mai mereu plină de invidie, gelozie, răzburare, ură acesta va emite constant în jurul său gânduri discordante, chinuitoare, care vor intra fulgerător în mii de minți ce vibrează atunci, sau mai târziu, la unison cu asemenea gânduri, provocând în cele din urmă gânduri asemănătoare.

Omul își făurește permanent destiul prin propriile sale gânduri și acțiuni predominante. În acest sens înțelepciunea orientală afirmă că: „Cine seamănă un gând, culege o acțiune. Cine seamănă o acțiune, culege un obicei. Cine seamănă un obicei, culege un caracter. Cine seamănă un caracter, culege un destin.” Înțelegând această înlanțuire de cauze și efecte, prin gândire justă, prin exersare susținută și grație rezonanței benefice cu energiile subtile cosmice, noi putem deveni stăpâni ai destinului nostru.

Revenind la fenomenul menstruației, femeile trebuie să urmărească prin această cunoaștere a gândirii pozitive să anihileze toate prejudecățile și ideile greșite care le influențează destinul, devenind cu adevărat puternice și libere. Trebuie însă ca aceste idei profund transformatoare cu privire la efectele suspendării menstruației să fie menținute cât mai mult în conștiința femeii care vrea să-și suspende menstruația, pentru că vechiul mod de a gândi, vechile obiceiuri și mentalități, fiind

Dacă mintea este pură, dacă gândurile sunt pure, vor fi eliminate toate bolile organismului nostru, așa cum spuneau cu înțelepciune romanii: *Mens sana in corpore sano* (Minte sănătoasă în corp sănătos). De aceea, mai întâi analizați-vă mintea și observați ce gânduri vă preocupă sau chiar vă obsedează. Pentru aceasta așezați-vă pe un scaun, având spatele drept. După ce ați conștientizat ce gânduri negative au tendința să vă acapareze mintea, abordați următoarea atitudine: emiteți către persoana sau situația față de care nutriți gânduri negative (ură, gelozie, mânie etc.), idei și gânduri contrare, respectiv de iubire, detașare, calm etc.; aceasta va duce la eliminarea emoțiilor negative provocate de aceste gânduri, ceea ce va fi perceput ca o imensă ușurare și libertate interioară. Realizând aceasta constant, procesul de alimentare a gândurilor negative va fi atenuat, iar aceste emoții nu vor putea să se mai manifeste dacă nu vor fi hrănite de astfel de gânduri. Acest mecanism poate fi explicat astfel: orice gând, emoție sau cuvânt produce o puternică vibrație în fiecare celulă a corpului și lasă acolo o puternică impresie. Cei care cunosc metoda gândirii contrare, conform căreia atunci când apar gânduri negative sau deprimante, ele trebuie să fie anihilate gândind ferm, o anumită perioadă de timp, exact opusul lor, vor avea o viață armonioasă și vor ajunge să fie mereu împăcați atât cu ei înșiși, cât și cu cei din jurul lor. Gândul iubirii va neutraliza instantaneu un gând de ură, gândul curajului este cel mai puternic antidot împotriva fricii etc.



Fiecare gând perturbator sau depresiv pe care îl păstrăm în minte, are un efect similar asupra fiecărei celule a corpului, creșterea premiza apariției unei boli. De aceea, gândurile negative sunt adevărați mesageri ai morții. Dacă dorim să trăim o viață lungă și sănătoasă trebuie să cultivăm întotdeauna numai gânduri pozitive. Fiecare gând bun stimulează inima, îmbunătățește funcționarea sistemului digestiv și ajută la buna desfășurare a activității



tuturor glandelor endocrine.

Atunci când suntem stresati și prea implicați în problemele noastre lumești, în mintea noastră se creează o perturbare, care afectează în mod negativ fluxul normal al curenților vitali. Astfel, unele zone ale organismului se vor încălca cu prea multă energie, iar altele cu prea puțină. Întregul sistem energetic (ce structurează și susține sistemul fizic) se dezorganizează. Acesta este mecanismul launtric profund prin care o dezordine mentală cauzează o boală fizică. De aceea, adevărata vindecare constă în primul rând în înlăturarea cauzei profunde, și nu doar a efectelor, așa cum procedează adesea medicina actuală. La femei, orice stresuri sau stări de angoasă, melancolie, stări depresive etc., au tendința să ducă la acumularea de energie și la apariția unor blocaje energetice în zona pelviană. Astfel, toate aceste gânduri negative vor crea premisele apariției menstruației, care în funcție de intensitatea, frecvența și durata acestor stări negative va fi mai mult sau mai puțin abundentă și dureroasă. Probabil că multe dintre dumneavoastră ați observat că în perioadele vieții în care ați fost împlinite, fericite și pline de iubire, menstruația a avut tendința să se diminueze de la sine, în timp ce în perioadele mai stresante, în care ați fost mai nefericite și ați iubit mai puțin sau chiar deloc hemoragia s-a manifestat mai des și mai abundent, adesea fiind însoțită de dureri puternice. Toate acestea vă pot da de gândit asupra influenței colosale a minții și a puterii gândului.

Gândul poate schimba sau transforma practic orice în ființa umană. Astfel, ca femeie, gândind că vei avea un corp armonios, puternic, vital, sănătos, eliberat de orice pierderi de energie, mai devreme sau mai târziu, în funcție de intensitatea gândurilor tale, vei deveni astfel cum gândești. De aceea, multe procedee aplicate pentru suspendarea menstruației pot avea efecte mult mai puternice decât vor fi susținute de o gândire pozitivă și de vizualizarea creatoare a rezultatului final spre care se tinde.

Rezultatele obținute în direcția suspendării menstruației, ca de altfel în orice alt domeniu, vor fi în strânsă legătură cu voința noastră. Când ea devine pură și irezistibilă, gândul care este susținut de ea poate face minuni. Voința slăbește întotdeauna datorită pasiunilor vulgare, a



plăcerilor și a dorințelor lumești. De exemplu, dacă v-ați angrenat în direcția eliminării menstruației și pentru aceasta trebuie să eliminați aproape total din dietă ciocolata, însă doriți este mai puternică decât voința, atunci nu veți putea rezista tentației și cu prima ocazie veți mânca iar ciocolată (lucru care este total nerecomandat mai ales în perioadele premenstruală și menstruală). Cu cât mai puține dorințe inferioare veți avea, cu atât mai puternică va va fi voința și gândul. Orice formă de energie poate fi sublimată în voință de către cel ce controlează acea energie. În același timp, când energia sexuală, energia musculară, sentimentele negative precum mânia, ura etc. și chiar cele pozitive sunt

perfect controlate și sublimite, ele se transformă astfel în forța voinței. În acest sens, putem deduce că și prin cultivarea voinței, adică a controlului potențialului sexual și vital se poate obține suspendarea menstruației, pentru că, în definitiv suspendarea menstruației înseamnă controlul energiei ființei și redirectionarea ascendentă a potențialului sexual și eliminarea oricăror pierderi ale acestuia.

Dar cum se cultivă de fapt voința? Atunci când renunțăm la un vechi obicei (cum ar fi: cafeaua, tutunul, alcoolul, etc.), putem spune că am controlat într-o oarecare măsură simțul gustului și că am eliminat o anumită dependență. Vom câștiga astfel o anumită pace interioară, căci energia pe care o risipeam tânjind după cafea etc., din cauza căreia deveneam agitați, a fost convertită acum în puterea voinței. Dacă veți învinge cincisprezece dorințe inferioare, voința voastră va fi de cincisprezece ori mai puternică. Iar această nouă putere pe care o





veți dobândi vă va ajuta mult în lupta cu celelalte dorințe.

Semnele sau simptomele ce indică creșterea voinței cuiva sunt următoarele: starea netulburată a minții, echilibrul, voioșia, puterea interioară, capacitatea de a îndeplini munci dificile, succesul în orice întreprindere, puterea de a influența oamenii, personalitatea magnetică și dinamică, strălucirea feței și a ochilor, privirea fermă, vocea puternică, mersul elastic, fermitatea, curajul etc. Pentru femei, aceleași calități se manifestă în momentul în care ele reușesc să-și suspende menstruația. Acest lucru arată că puterea voinței este corelată cu fenomenul menstruației, ele fiind invers proporționale. Astfel, cu cât voința unei femei va deveni mai puternică, cu atât menstruația ei va diminua și va fi mai puțin frecventă.

Pentru ființele care au o mare voință, gândul reprezintă o putere imensă. De aceea, este extrem de important să învățați să dați acestei puteri cea mai înaltă utilizare astfel încât efectele sale să fie maxime. Însă această forță a voinței este o sabie cu două tăișuri. Dacă veți direcționa negativ această forță, efectul distructiv care va apare poate fi colosal. De aceea trebuie, în paralel cu mărirea voinței, să vă cultivați gândirea pozitivă, adică gândurile benefice, pure, pline de iubire.

Este important însă ca fluxul gândurilor să fie ferm focalizat către un scop spiritual. Acest lucru se va realiza în condiții optime prin practica meditației. Gândirea concentrată, focalizată și menținută ferm asupra unui anumit obiect face posibilă dilatarea infinită a conștiinței și trăirea extazului. Acest proces se numește meditație (contemplare).

SUBCONȘTIENȚUL - O FORȚĂ NEBĂNUITĂ

Subconștientul este acea parte a mentalului care controlează neîncetat toate funcțiile vitale ale corpului, fără să aibă nevoie de ajutorul mentalului conștient. Subconștientul nu doarme niciodată, fiind mereu activ și corespunzându-se aproape tot timpul cu fructele gândurilor pe care le nutrim. Subconștientul are o putere uriașă, care ne inspiră și ne dirijează acțiunile, fiind sursa idealurilor noastre capabilă să transforme întreaga noastră lume.

În timp ce mentalul conștient reprezintă aspectul activ, masculin (YANG), subconștientul reprezintă aspectul receptiv, feminin (YIN), în raport cu mentalul conștient. Subconștientul este un fel de „conștiință latentă” și potențială care este inferioară și coexistă cu mintea conștientă pe care o deservește cu fidelitate. Mentalul conștient este paznicul căii de acces spre subconștient. În mod normal, prima lui funcție ar trebui să fie aceea de a „ocroti” subconștientul, astfel încât în el să nu se imprime idei false, convingeri perverse sau gânduri negative.

Marele secret caracteristic geniilor este capacitatea lor uluitoare de a intra în contact, fie conștient, fie în mod spontan, cu puterile nelimitate ale subconștientului, eliberându-le. Dacă vom putea face la fel, vom deveni capabili de performanțe extraordinare. Subconștientul nostru deține deja, în profunzimile sale latente, soluțiile la toate problemele care ne frământă și ne poate îndeplini, direct proporțional cu intensitatea încrederii noastre, orice dorință. El este servitorul, constructorul și susținătorul ființei noastre.

Subconștientul, în mod normal, este foarte puternic și mult mai dezvoltat la femei, deoarece el este în corelație cu forțele subtile ale lunii. Subconștientul se manifestă și are putere de influență chiar la nivelul maselor mari de oameni, în acest caz numindu-se subconștient colectiv.

Subconștientul colectiv conține toate gândurile nutritive de întreaga masă de oameni care constituie o colectivitate și reprezintă un fel de „rezervor” la care se brânșează și din care se hrănește subconștientul





fiecărui individ din
acea societate.

Majoritatea oamenilor, care
nu își controlează gândurile
aproape deloc, preiau din
subconștientul colectiv ideile
unanim acceptate, ca pe un dat,
care nu poate fi nicicum modificat.
Puțini sunt oamenii care își
folosesc discernământul pentru a
analiza și pentru a rezona doar cu
acele idei benefice, juste,
indepartându-le pe cele greșite
chiar dacă ele sunt acceptate și
luate ca atare de cei mulți. Acești
puțini oameni sunt considerați de
restul societății rebeli, non-
conformiști și nu de puține ori ei
sunt condamnați atunci când iau
atitudine pentru a elimina
prejudecățile sociale adânc
înrădăcinate în subconștientul
maselor de oameni.

Într-o societate în care ideea că femeia este
inferioară bărbatului și că viața femeii este o viață de
suferințe și greutate este aproape unanim acceptată,
este sigur că fetele care vor crește în acest mediu și
vor accepta aceste sugestii vor „culege” la maturitate
ceea ce au „semănat” în mințile lor, inspirate de
prejudecățile sociale greșite, adică o viață plină de
suferințe și frustrări. O astfel de fată este foarte
probabil că se va mărita cu un bărbat care o va
domina și va avea o soartă tristă pe care o va accepta
astfel, „știind” dinainte că așa va fi. Acest lucru nu
înseamnă că ea a prevăzut într-un mod intuitiv viitorul,
așa cum în mod naiv ea ar putea afirma „știam eu că
așa va fi”. De fapt, acea femeie pur și simplu și-a
programat subconștientul, încă din copilărie, conform
acestor prejudecăți preluate din familie și acceptate
fără discernământ.

Și în direcția manifestării menstruației,
mecanismul este același. Toate fetele cresc cu
ideea *falsă* că acest fenomen al menstruației este
normal și chiar necesar, că trebuie să apară lunar
și că el reprezintă o eliminare de sânge impur.
Această idee, adânc înrădăcinată în
subconștientul colectiv, a creat un fâgaș tot mai
„larg” pentru manifestarea acestui fenomen, care
ia amploare de la o generație la alta, ajungându-
se în prezent la o creștere alarmantă a cantității și
frecvenței scurgerii menstruale la tot mai multe
femei, și aceasta datorită „hrănirii” permanente a
ideii despre necesitatea și normalitatea
menstruației. Rezultatele dovedesc cu prisosință
faptul că aceasta este una dintre ideile profund
nocive ale mentalității obișnuite, idee care a fost
însă aproape unanim acceptată ca fiind corectă.
Ea a dus în timp la ruina sănătății femeii, la
devitalizarea ei alarmantă, la o pierdere a armoniei
în viața femeii, care în loc să fie mai mereu fericită
a acceptat suferința ca pe ceva normal.



Puțini știu însă astăzi faptul
că *menstruația nu este nici
normală și nici necesară*.
Dacă această idee va fi
recunoscută ca fiind autentică
și acceptată de tot mai multe
ființe, atât femei cât și bărbați,
va fi posibilă crearea unor
mutații benefice majore în
subconștientul colectiv (prin
contracarea acestor idei
negative, învechite, cu idei noi,
creatoare), astfel că într-un
viitor mai mult sau mai puțin
aproiat majoritatea oamenilor
vor accepta de la sine ideea că
menstruația este un fenomen
inutil și dăunător, iar apariția ei
este favorizată de anumite stări
de devitalizare, stres și boală a
femeii. Standardele de
sănătate ale femeii vor fi atunci
corelate cu lipsa menstruației

și de această condiție fericită vor ajunge să beneficieze
majoritatea femeilor; cele care vor avea menstruație,
vor fi cazuri izolate. Va domina atunci o stare de
sănătate și vitalitate debordantă la majoritatea femeilor,
viața lor va fi fericită și împlinită, iar aceste rezultate
vor demonstra încă o dată că respectivele idei sunt
benefice și constructive.

Dacă vom învăța cum să folosim subconștientul
și în ce mod să-l programăm, el ne poate ridica pe
culmi nebănuite, asigurându-ne mereu succesul. În
această direcție, o modalitate simplă dar extrem de
eficientă de a dinamiza subconștientul și de a amplifica
puterea de manifestare a acestuia, este *sugestia*.

La baza tuturor acțiunilor noastre se află *sugestia*.
Astfel, mai întâi gândim și apoi, aproape imediat,
acționăm. Mai întâi facem planuri și apoi le realizăm.





Cunoștințele și experiențele personale, sau altfel spus, tot ceea ce am acumulat până în prezent se datorează puterii complexe a sugestiei. Însușirea acestor cunoștințe sau noțiuni se face în permanență prin puterea sugestiei. Chiar și ideile și inspirațiile geniale, care par a fi spontane, ne sunt date totdeauna prin puterea sugestiei care emană permanent de la Energia Divină infinită sau Mentalul Macrocosmic al lui Dumnezeu. Fiecare mare operă de artă, fiecare realizare genială a fost adusă în manifestare prin focalizarea constantă a minții asupra unei anumite idei.

Corpul omenesc poate fi reînnoit și transformat printr-o viziune clară asupra stării lui de sănătate perfectă, datorită proceselor fulgerătoare de REZONANȚĂ care se declanșează atunci în MICROCOSMOSUL ființei noastre. Astfel, ca prin minune aproape orice boală poate fi complet ștearsă din conștiință, acest lucru reflectându-se apoi la nivel fizic. Dacă veți considera și fenomenul menstruației o boală de care trebuie să scăpați, ea va putea fi eliminată, în timp, prin mecanismul sugestiei.

Știința angrenării creatoare a subconștientului folosind puterea sugestiei pozitive, ne va ajuta să pătrundem gradat și din ce în ce mai lucid în profunzimile enigmatice ale subconștientului; vom reuși să cunoaștem adevărata noastră natură și atunci ni se va putea dezvălui realitatea infinită și eternă din afara noastră și din noi. Intuind astfel mecanismul prin care se declanșează menstruația și remarcând pregnant că este o manifestare nocivă, care tulbură armonia interioară, va fi mult mai ușor ca acest fenomen să fie anihilat.

Dinamizați-vă prin gânduri pozitive, prin sugestii benefice subconștientul, care va începe să lucreze fidel, precum un servitor care prin munca sa îi asigură stăpânului prosperitatea. Dacă vă veți programa subconștientul pentru a trăi starea de fericire și de sănătate perfectă, atunci subconștientul își va angrena propriile resurse interioare, va declanșa mecanisme psihomentale și va genera, prin procese de rezonanță, acorduri cu energiile subtile macrocosmice, corespondente stării de fericire și de sănătate perfectă.

Mecanismul de dinamizare a subconștientului cu ajutorul sugestiilor implică mai multe etape, dintre care cele mai importante sunt:

1. Analiza lucidă și atentă a problemei din punctele de vedere principale;
2. Acceptarea plină de încredere a gândului că, în mod cert, subconștientul va acționa pentru rezolvarea cu succes a problemei;
3. Destinderea sau detenta euforică, prin trăirea anticipată a bucuriei succesului, ce se bazează pe convingerea de nezdruncat a unei reușite depline.



Cele mai propice momente pentru a impregna și dinamiza subconștientul prin intermediul unei idei sau unei imagini clare sunt atât cele de tranziție de la starea de somn la cea de veghe cât și invers, la trecerea de la starea de veghe la starea de somn. Explicația constă în faptul că, în acele clipe, accesul la sfera subconștientului se poate realiza spontan, permițând impregnarea lui conștientă cu ajutorul minții.

Atunci când, vrem într-adevăr să reușim în ceea ce ne-am propus, este indicat să ne imaginăm, cât mai clar cu putință, încă de la început, deznodământul fericit sau, cu alte cuvinte, sfârșitul încununat de succes al problemei noastre. Astfel, ne vom imagina în viitor, trăind cu anticipație bucuria succesului. Este esențial să se mentalizeze, cu o fermă credință, rezolvarea problemei, căci ceea ce gândim intens cu anticipație, subconștientul va realiza, corelând în mod miraculos etapele și desfășurarea evenimentelor, pentru a permite îndeplinirea scopului nostru - expresia finală a ceea ce am gândit.

lata o modalitate simplă de operare: înainte de a adormi, propuneți subconștientului spre rezolvare, în imagini clare și ferm susținute, suspendarea definitivă a menstruației. Ulterior, odată cu primele realizări, având dovada formidabilei sale puteri,





încrederea voastră în această metodă va crește și vă va mări elanul pentru a o folosi tot mai des, pentru rezolvarea și a altor probleme cu care vă confrunțați. Pentru a mări eficiența acestei operări este bine ca pe parcursul zilei să se realizeze, într-o stare de concentrare și interiorizare, într-o poziție cât mai stabilă (pe scaun, cu spatele drept) o vizualizare cât mai clară a reușitei în această direcție, a suspendării menstruației, timp de minim 5 minute, de 2-3 ori pe zi. Vă veți vizualiza astfel, că fiind o femeie perfect sănătoasă, foarte vitală și armonioasă, fericită și împlinită, eliberată total și definitiv de acest fenomen patologic al menstruației. De asemenea, este foarte bine să vă reamintiți, cât mai des pe parcursul zilei (chiar și atunci când sunteți angrenați în alte activități), de această realizare și să vă bucurați ca de o mare reușită care, în curând, va fi deplină.

Referitor la importanța vizualizării în realizarea a ceea ce ne propunem, un proverb chinez spune: *„O imagine precisă valorează cât o sută de cuvinte iar o imagine menținută neschimbată timp de o oră, după propria ta voință, valorează cât un diamant șlefuit, de mărimea unei portocale”.*

Atunci când solicitați ceva subconștientului este bine să evitați orice tensiune penibilă, orice efortare artificială, orice crispare sau constrângere mentală. Pentru aceasta, cel mai bine este ca înainte de culcare, să se vizualizeze din nou reușita suspendării menstruației și să se urmărească trecerea în starea de somn cu sentimentul certitudinii că succesul este asigurat.

În cazul nereușitei sau eșecului, motivele care l-au generat ar putea fi: *energia slabă, lipsa încrederii, absența continuității în dinamizarea subconștientului, imaginea mentală (gândul) imprecisă sau difuză, efortul înrâncenat (steril).*

Dacă sugestia pe care doriți să v-o induceți nu este hrănită de dorința și de entuziasmul vostru, atunci putem spune că acea sugestie beneficiază de o energie slabă și deci efectul ei asupra subconștientului vostru va fi mai redus.

Îndoiala, lipsa încrederii sunt bariere majore în operarea cu sugestii benefice, datorită faptului că ele reprezintă tot sugestia, dar de data aceasta negative care le contracarează pe cele pozitive, diminuându-le efectul. Femeia trebuie să se pregătească pentru ceea ce a cerut chiar dacă nu există încă nici cel mai slab semn că va primi acel lucru, uneori manifestându-se efecte contrarii, care îi pun credința la încercare.



Astfel, la începutul practicii pentru suspendarea menstruației este posibil chiar ca aceasta să se agraveze în prima fază, manifestându-se uneori mai abundent și mai frecvent. În acest moment este foarte important ca femeia să nu-și piardă încrederea în reușită, pentru că aceasta este doar o etapă care, după ce va fi depășită va face loc apariției semnelor de succes. Analogic vorbind este ca și atunci când, dorind să cureți fundul unui lac, noroiul va tulbura apa, dar apoi ea se va limpezi din nou și va rămâne astfel până în profunzimile sale.

Perseverența este extrem de importantă în această direcție, deoarece procesul este cumulativ și de aceea cu cât operați mai des cu sugestia respectivă și cu cât vă veți aminti mai des de ceea ce doriți să obțineți, cu atât mai repede se vor manifesta rezultatele.

Aproape invariabil, înaintea unei mari realizări apar primele semne ale reușitei. Astfel, în cazul menstruației

pot apărea la început diminuări majore ale cantității acesteia, apariția sa poate deveni din ce în ce mai rară, ceea ce sigur vă va bucura foarte mult. Însă nu trebuie să vă mulțumiți doar cu aceste rezultate parțiale, ci este foarte important să perseverați și să urmăriți în continuare să ajungeți la suspendarea completă și definitivă a menstruației. Mai mult decât atât, dacă vă veți opri în acest moment este posibil ca menstruația să se reapeară la fel ca altă dată, devenind iar frecventă și abundentă și astfel toată munca voastră se va dovedi aproape inutilă. Organismul are nevoie de un anumit timp până să stabilizeze această nouă condiție a funcționării sale, care la început poate să fie ușor de pierdut, dar această stare de instabilitate va dispărea în timp dacă veți continua să credeți cu tărie în reușita voastră și să acționați în acest sens până la capăt.

Ca un exemplu practic de operare cu sugestii puteți la o anumită oră din zi, pe care o stabiliți anterior, să vă concentrați intens asupra gândului că v-ați suspendat menstruația și că sunteți o femeie liberă, puternică și fericită. Vă veți concentra asupra acestui gând folosind și imaginația creatoare, timp de 10-15

min. Vă puteți vizualiza cum în momentul în care ar trebui să se declanșeze menstruația acest flux care are tendința de a coborî este redirectionat ascendent și transformat în energie alb strălucitoare, care va fi vizualizată în creștetul capului, devenind din ce în ce mai elevată. Făcând zilnic acest lucru rezultatele nu vor întârzia să apară.





Idei foarte importante de care trebuie să se țină cont în cazul operării cu sugestii în sfera subconștientului

1. Subconștientul tău este servitorul, constructorul și susținătorul ființei tale; dacă înveți cum să îl folosești și în ce mod să-i dai comenzi, el te poate ridica aproape fără efort pe culmi nebănuite, asigurându-ți mereu succesul.

2. Viața este o modalitate de cunoaștere. Ești asemenea unui căpitan aflat pe mare ce își conduce vasul. Trebuie să dai ordine (gânduri, imagini, trăiri orientate dinamic, aspirații) clare și ferme mentalului subconștient care controlează, intermediază și conduce majoritatea experiențelor vieții tale.

3. Nu întrebuința niciodată formulări interioare de forma: „nu am mijloace” sau „îmi este imposibil” sau „niciodată n-am să pot”, în care să crezi, complăcându-te să-ți accentuezi aparenta fatalitate prin aceste afirmații paralizante. Subconștientul te va asculta și va crea prompt premisele, pe care doar tu le-ai gândit, aducându-le din domeniul posibilității la o realizare efectivă. Astfel, la propria comandă, chiar subconștientul va face ca într-adevăr să-ți lipsească posibilitățile sau mijloacele de a realiza sau obține ceea ce urmărești. Caută să te convingi că totul este posibil prin angrenarea puterii nelimitate a mentalului tău de a comanda subconștientul.

4. Legea fundamentală a vieții care ți permite înflorirea este LEGEA ÎNCREDERII DEPLINE ÎN SINE. Încrederea numai într-un ajutor exterior atrage, mai devreme sau mai târziu, suferință. Încrederea fermă în sine generează forță și bucurie. În plus, această încredere îți asigură totodată sprijinul exterior de care ai nevoie.

5. Să crezi, cu o convingere de nezdrcinat, în puterea gigantică a subconștientului tău, de a te inspira, vindeca sau susține în orice direcție, permițându-ți astfel să-ți armonizezi existența, este o stare mentală de putere irezistibilă, întreținută cu perseverență de conștiința ta. Ce vei gândi, aceea ți se va petrece, mai devreme sau mai târziu. Transformându-ți fundamental modul de a gândi vei constata cu uimire că îți poți îmbunătăți existența.

6. Subconștientul tău este un servitor credincios care îți este subordonat și nu discută cu tine în contradictoriu. El acceptă, în mod necondiționat, tot ceea ce mentalul tău conștient gândește și crede cu convingere.

7. Mintea subconștientă nu are simțul umorului și de aceea, oamenii ajung frecvent în situații nefericite doar prin cuvintele lor, spuse adeseori în glumă.

8. Urmărește cât mai des să gândești de la înălțimea punctului de vedere al adevărilor eterne,

universal valabile, în lumina legilor fundamentale ale vieții și nu situându-te la nivelul gregar, îmbăcsit de prejudecăți, superstiții, frică și ignoranță. Nu permite nimănui să gândească pentru tine, nu te supune prostește unor gânduri aberante ori încă neînțelese, care îți sunt furnizate de altcineva. Omul poate primi numai ceea ce vrea și acceptă el însuși să primească.

9. Dacă vei reuși să fii pe deplin stăpânul propriului tău mental subconștient, vei deveni stăpânul propriului tău destin. Dacă îți controlezi subconștientul, poți deveni spontan un model pentru ceilalți și îi poți ajuta infinit. Amintește-ți că în orice moment ai posibilitatea alegerii. Alege iubirea în locul urii. Alege sănătatea în locul bolii. Alege fericirea în locul suferinței sau plictiselii. Alege existența spirituală pură în locul unei vieți banale și cenușii. Păstrează-ți o puritate și o spontaneitate de copil.

10. Tot ceea ce mentalul tău conștient acceptă ca adevăr și crede ferm, subconștientul, la rândul său, va accepta imediat să realizeze, dând „viață” și „expresie” ideii sau gândului imprimat în el. Gândul sau ideea este sămânța, subconștientul o va hrăni și va face să apară, mai devreme sau mai târziu, fructul. De sămânță depind roadele.

11. Subconștientul propriu controlează toate funcțiile vitale ale corpului tău, el cunoaște deja răspunsurile și soluțiile la toate problemele existente, dar nu te ajută eficient decât dacă va fi solicitat în acest sens. El este un servitor atotputernic care nu poate avea inițiative atâta timp cât mentalul nu-i dă dispoziții să acționeze în acest sens.

12. Nu căuta să înțelegi pentru a crede, ci crede pentru a înțelege. Căci dacă nu vei crede nu vei simți și nici nu vei reuși să înțelegi. Printr-o credință fermă se realizează fulgător punerea la unison sau rezonanța cu manifestarea, aspectul sau planul de forță invocat prin credință. Datorită încrederii mari

apare deci starea de sintonanță cu aspectul sau cu forța în care crezi. Tu devii astfel oglinda ce va reflecta (mai mult sau mai puțin, direct proporțional cu convingerea ta), NUMAI datorită credinței pe care o ai, acea manifestare invocată. În același timp, în cel ce crede apare starea de rezonanță care îl va transforma, ridicându-i sau coborându-i frecvența de vibrație în conformitate cu energiile specifice ale manifestării pe care o reflectă prin EVOCARE.

13. Atunci când credința ta este puternică, direct proporțional cu intensitatea acesteia, mai devreme sau mai târziu, subconștientul tău va face ca dorința ta să se îndeplinească efectiv în anumite circumstanțe





ale existenței, apărând ca un dat sesizabil, chiar dacă ea părea, la început, total absurdă și himerică în raport cu mentalitatea comună.

14. Majoritatea bolilor încep în minte datorită erorilor de gândire devenite obișnuite negative, care sunt semănate mereu în sfera pasivă de forță a subconștientului. Nimic nu se manifestă în ființa ta fără să fi avut anterior imprimată o engramă mentală corespunzătoare. Efectul sau manifestarea resimțită este rodul pe care-l culegem de pe urma „seminței” mentale semănate mai de demult în subconștient.

15. Reușita sau răspunsul scontat în lucrul cu sugestii nu se produce neapărat la câteva ore după formulare sau de pe o zi pe alta, ci în funcție de angrenarea în sugestionarea subconștientului tău și de puterea ta mentală. Continuă cu perseverență să impregnezi subconștientul prin intermediul ideii-forță alese și nu abandona această sistematică solicitare decât după ce succesul final s-a concretizat ca atare.

16. Numai tu singură te poți eleva, numai tu însăși te poți pedepsi. Precum roțile din față și roțile din spate ale unui car, ignoranța merge prima, iar suferința vine pe urmă. De fapt, Dumnezeu sau viața nu te pedepsesc. Omul ignorant este acela care se pedepsește singur prin falsele sale idei despre ceilalți oameni, despre viață, divinitate, univers etc. Datorită erorilor el devine sclavul propriilor sale „adevăruri”, iar obișnuința îl împietrește în această stare. Gândurile predominante sunt cele care îi făuresc omului destinul și datorită ideilor sale acesta își poate provoca mizeria sau, dimpotrivă, se poate eleva, atingând culmi spirituale sublime.

17. Fiecare și-a făcut o lege pentru sine, unul o lege de lipsuri, altul o lege de succese. Înainte de a se manifesta prin nu contează ce acțiune, la modul concret, omul vede astfel cu anticipație în propria sa imaginație căderea sau succesul lui, bucuria sau supărarea sa.

18. Pentru a-ți forma un obicei bun, nu, înainte de toate trebuie să fii convins, foarte convins, că acesta este dorit de tine cu adevărat. Când dorința de a abandona un obicei rău va fi mai mare decât aceea de a-l continua, vei fi vindecat în proporție de 55%.

SUPRACONȘTIENTUL

Supraconștientul este acel nivel al mentalului care se află în conexiune subtilă cu mintea divină atotputernică. Acest nivel al mentalului se mai numește supramental, el reprezentând calea de



acces în domeniul ideilor perfecte care se află stocate în mentalul macrocosmic. La nivel supraconștient se află „modelul uman perfect” amintit de Platon, modelul arhetipal divin, care există în profunzimile fiecărui om. Toate aceste idei perfecte sălăsluiesc (cel mai adesea în stare latentă) în supraconștient. De obicei ele transpar în conștiință ca un ideal greu de realizat, ceva care aparent pare prea frumos ca să fie adevărat. În realitate, acesta este destinul divin integrat al omului, pe care el îl percepe în scurte străfulgerări de conștiință, străfulgerări care reprezintă de fapt accesul la supraconștiință.

Între om și idealurile lui divine ce reprezintă dorințele sublime ale inimii lui, singura barieră este

neputința inspirată de îndoială și frică. Când omul dorește cu putere și fără pic de teamă ceva, acea dorință binefăcătoare îi este îndeplinită, mai devreme sau mai târziu, în funcție de intensitatea aspirației sale.

De exemplu, ideile care susțin un model de femeie perfect sănătoasă, armonioasă, foarte vitală, inteligentă, intuitivă, afectuoasă, spontană, jucăușă - calități care se pot manifesta plenar doar în urma suspendării menstruației - sunt inspirate de supraconștient sau de mintea divină macrocosmică. Aceste adevăruri pot fi sesizate cu ușurință de orice ființă care și-a dezvoltat o anumită intuiție elevată a tot ceea ce este în mod real frumos și armonios, iar această percepție, dacă este dublată de discernământ, nu poate fi influențată de modă sau de idei snoabe și în vogă.



Credința foarte puternică este o forță fundamentală care asigură succesul

Cel mai adesea singurul dușman al omului și cel mai înverșunat este el însuși. Personalitatea egotică este unul din principalii dușmani care trebuie să fie învinși cât mai repede.

Când omul ajunge cu adevărat să-și dea seama de nesfârșita sa putere care îi vine de la DUMNEZEU și când devine conștient de realizările care sunt posibile folosind puterea gândului, el caută atunci drumul cel mai ușor și cel mai rapid, pentru a-și impregna cât mai profund subconștientul cu sugestii benefice, pozitive.

Să ne amintim ce se spune în BIBLIE, în psalmul 54: „*Lasă în întregime soarta ta în mâinile Domnului DUMNEZEU.*” În microcosmosul ființei noastre, mintea noastră supraconștientă este comandantul înțelept și puternic care poate conduce omul tot timpul către succes, preluând povara oricărei probleme. Cel care nu va avea în vedere această LEGE își va duce singur povara, fiind condamnat la o viață de suferință și chin. Este aproape imposibil să reușești dirijarea subconștientului cu ajutorul minții conștiente (intelectul) dacă aceasta este plină de gânduri impure și limitatoare, fiind îmbăcșită de prejudecăți, de îndoială și de frică. Tocmai accesul la mintea supraconștientă, acces care este posibil doar pentru o minte pură și elevată, este soluția pentru rezolvarea oricăror dificultăți. Cât de ușor și profund benefic apare totul pentru cel care ajunge să aibă acces la mintea supraconștientă, acest lucru fiind posibil în urma rezonanței cu „armonia originară” a minții divine macrocosmice. Când subconștientul este inundat de ideile perfecte ale supraconștientului, Dumnezeu și omul devin una. Astfel, afirmația lui Iisus: „*Eu și Tatăl Ceresc una suntem*” înseamnă de fapt că El intră în comuniune cu regatul ideilor perfecte al lui Dumnezeu, pentru că noi știm că omul este făcut după chipul și asemănarea lui Dumnezeu și că lui i s-a dat putere de stăpânire asupra tuturor lucrurilor și energiilor create, spre a le folosi *numai în bine* pentru corpul ori pentru ființa sa și pentru a face față nevoilor sale.

Este perfect adevărat că orice boală și orice insucces vin, înainte de toate, ca o consecință a violării legii supreme a iubirii. Dacă un om vrea să facă cât mai mult bine, ceea ce are de făcut față de el însuși, ÎNAINTE DE TOATE, este să dorească cât mai mult bine celorlalți, să emită gânduri de fericire și să binecuvânteze orice om, chiar și pe dușmanul său. Ceea ce este cu adevărat minunat, și puțini știu acest lucru, este că dacă binecuvântezi din tot sufletul un om, chiar care este răuvoitor față de tine, orice rău pe care el ar vrea să ți-l mai facă nu te va mai afecta.

Dorințele de bine și gândurile binefăcătoare produc o impenetrabilă armură de protecție în ființa celui care le emite și astfel nici o armă malefică ce se îndreaptă contra lui nu va mai fi eficace. Cu alte cuvinte, energiile tainice, benefice pe care le atrag în ființa noastră



dragostea și bună-voința distrug rapid aproape toți dușmanii din noi înșine și de aceea noi nu mai simțim DELOC că avem dușmani nici în afară, la scurt timp după aceea. Pacea deplină este resimțită din plin și profund de către aceia care trimit gânduri de pace și dragoste către aproapele lor.

Pentru femei este important să-și transforme felul de a fi și să devină binevoitoare, modeste, iubitoare și dăruite, căci acestea sunt calitățile divine ale unei femei. Altfel, dacă se vor complăce în vanități și orgolii mărunte, satisfăcându-și mai mereu poftele egoiste și urmărind propriul interes, astfel de femei nu vor atinge vreodată idealul de feminitate și frumusețe divină, căci adevărata frumusețe emană dintr-un suflet neprihănit și pur.

Din această perspectivă, manifestarea fenomenului menstruației poate fi considerată o consecință pe care femeia singură și-a atras-o asupra ei de-a lungul timpului tocmai prin îndepărtarea de la normele unei vieți armonioase și divin integrate. Tocmai de aceea, pentru rezolvarea în profunzime a acestei probleme, care de fapt este o reflectare a unui mod de a fi neconform cu legile divine, trebuie acționat în direcția transformării profunde a mentalității referitoare la ceea ce înseamnă cu adevărat să fii femeie. Modelul de femeie ideal și divin pe care această lucrare urmărește să îl promoveze este accesibil oricarei





femei, iar „ștergerea urmelor păcatului originar” stă în putința fiecăreia. În concluzie, acțiunea în direcția suspendării menstruației va da cu adevărat roade în momentul în care veți cultiva idealul divin al femeii, al cărui arhetip există în mentalul supraconștient. Și acest lucru nu este imposibil deoarece femeia nu trebuie să uite că: „Tot ceea ce Împărăția Cerurilor ne poate oferi există deja acum și aici”. Femeia care a depășit modul egoist, limitat de gândire, existent la majoritatea oamenilor de astăzi, va trăi constant o stare de fericire oceanică. La nivelul gândirii inferioare și egotice se manifestă mahniri adânci, și pentru a depăși acest nivel, femeia trebuie, înainte de toate să îndrăznească să se depășească. Să ne amintim că în această direcție Iisus a spus: **„Îndrăzniți acum și voi, căci în felul acesta am biruit eu lumea”**.

Adesea, înaintea unei mari realizări, „ceva pare să meargă rău” și atunci, conștiința ființei în cauză este întunecată de crize și deprimări adânci. În multe situații, aceasta înseamnă că din subconștientul ei se ridică îndoiala și frica. Aceste impregnări din subconștient, care răsăr atunci la suprafață, trebuie să fie arse prin acumularea masivă în ființa noastră a unor energii divine, cum ar fi acelea ale IUBIRII și credinței în Dumnezeu. Credința activă și cât mai puternică în DUMNEZEU este esențială în impregnarea subconștientului. Credința activă și cât mai puternică în DUMNEZEU este podul tainic peste care trecem în țara Făgăduinței. Crezând cu o mare putere și în mod continuu în ceva binefăcător, impresionăm profund și repede subconștientul. Dacă



femeia își inchipuie cu o mare putere și cât mai clar că deja și-a depășit limitările și blocajele manifestării forței sale feminine mai ales prin eliminarea menstruației, la timpul potrivit ea „va recolta” EXACT CEEA CE A SEMĂNAT, adică atingerea stării de feminitate plener manifestată și eliminarea pentru totdeauna a fenomenului menstruației.

Femeile își amână de multe ori realizările în direcția cultivării idealului de feminitate perfectă prin credința lor cea greșită în posibilitatea eșecului. Multe persoane care în realitate sunt pe deplin pregătite pentru ceva mareț, se ascund totuși în spatele afirmației aberante: „Încă nu mă simt pregătită pentru asta”. Dacă se află destul de des într-o asemenea situație, femeia în cauză trebuie să rostească zilnic următoarea afirmație inspirată:

„În Mintea Divină a lui Dumnezeu se află numai reușita, de aceea eu sunt pe deplin convinsă că realizarea mea ca femeie va fi completă, sănătatea mea va fi perfectă, ființa mea va fi pe deplin armonioasă”. Toate cererile de acest gen fiind niște idei perfecte, înregistrate în Mintea Divină a lui Dumnezeu, vor începe să lucreze, iar rezultatele vor apărea sub forma Grației Divine, pe o cale perfectă. Femeia care va proceda astfel își va oferi recunoștința lui Dumnezeu pentru că a primit aceste daruri, care deocamdată sunt în invizibil, și apoi va face pregătiri active pentru a primi ceea ce Dumnezeu îi va oferi și în vizibil.

Însă pentru a ajunge să se transforme profund și cu adevărat, femeia are neapărat nevoie să-și impregneze permanent mintea cu noile idei benefice, armonioase, care există în MINTEA PERFECTĂ ȘI INFINITĂ A LUI DUMNEZEU.

Sugestii și autosugestii profund benefice pentru armonizarea ființei și pentru suspendarea menstruației

În cele ce urmează vom oferi exemple și formulări de idei-forță care vă vor ajuta, prin folosirea lor consecventă, la suspendarea menstruației și obținerea unei stări launtrice de bine, fericire, sănătate perfectă, calm profund și armonie. Atunci când vom folosi una sau mai multe din aceste idei-forță, fiecare trebuie să fie repetată cât mai mult, cu o credință cât mai deplină, pentru impregnarea și saturarea subconștientului cu aceste sugestii. Cel mai bine este ca, la un moment dat, să se aleagă o singură idee-forță cu care să se lucreze consecvent o anumită perioadă, până la obținerea succesului și până la stabilizarea lui. Apoi se poate alege o altă idee cu care să se opereze. La încheierea repetării respectivei afirmații, vă veți vizualiza ca și cum v-ați privi pe voi înșivă din exterior,





cât mai detașate, primind ceea ce ați cerut, împreună cu vibrațiile luminoase benefice dorite. Procedând astfel, veți constata că succesele în direcțiile scontate nu vor întârzia să apară.

Majoritatea sugestiilor prezentate aici se referă direct la fenomenul suspendării menstruației, iar câteva sunt referitoare la starea de armonie lăuntrică, integrare socială și în cuplu, manifestarea plenară a stării de feminitate etc.

1. Cred cu tărie în puterea gigantică a subconștientului meu care, impulsionat de concentrarea ideilor mele forță, îmi va împlini dorința binefăcătoare de a-mi suspenda menstruația. Dumnezeu este mereu cu mine și mă ajută; astfel voința mea este foarte puternică, asigurându-mi succesul deplin în această direcție.

2. Am atins deja succesul complet în transmutarea integrală însoțită de sublimarea armonioasă a potențialului meu creator. Menstruația este definitiv suspendată în ființa mea.

3. Cred cu toată tăria că suspendarea menstruației în ființa mea este un fenomen profund benefic, necesar și perfect accesibil mie. Am deplină încredere în capacitatea mea de a reuși. Mă angrenez cu toată forța pentru a suspenda definitiv menstruația în ființa mea.

4. Sunt din ce în ce mai calmă, mai relaxată, mai puternică și profund concentrată asupra posibilităților mele nelimitate, care îmi permit să ating o sănătate perfectă, o vitalitate excepțională, o forță lăuntrică benefică extraordinară, ca efect al transmutării și sublimării perfecte a potențialului meu creator și suspendării totale a menstruației.

5. Sunt o femeie extraordinară, plină de forță și armonie, care și-a suspendat total menstruația. Din această cauză sunt perfect sănătoasă, optimistă, foarte fericită și permanent debordez de energie binefăcătoare.

6. Sunt ferm convinsă că prin efortul meu personal perseverent, prin credința mea puternică și de nezduncinat și grație aspirației mele ardente, Dumnezeu își va revărsa puterea Sa asupra mea, dându-mi neîncetat starea de sănătate perfectă și de armonie spirituală deplină, prin suspendarea totală a menstruației în ființa mea.

7. Subconștientul meu deține deja, în profunzimile sale tainice, soluțiile perfecte la toate problemele și astfel el îmi va îndeplini, direct proporțional cu intensitatea credinței mele, dorința profund benefică de a mă elibera în totalitate de procesul menstruației.

8. Condiția mea de femeie în această lume este una superioară. Manifest permanent calitățile divine ale femeii perfecte, care sunt vitalitate debordantă, fericire plenară și înțelepciune, datorate realizării continenței perfecte. Aceasta implică suspendarea totală a menstruației în ființa mea și eliminarea fenomenului de descărcare energetică în timpul actului amoros realizat numai cu continență. Astfel sunt plină de senzualitate, feminitate, gingașie, afecțiune, rafinament, dăruire, devotament, intuiție și credință în Dumnezeu.

9. Am o încredere deplină în forța înfinită binefăcătoare pe care Dumnezeu o manifestă totdeauna, ajutându-mă să elimin în totalitate, din ființa mea, menstruația.

10. Am din ce în ce mai multă siguranță și încredere în forțele mele lăuntrice divine, vindecătoare. Dețin controlul deplin asupra ființei mele pe toate planurile și manifest în





fiecare zi o energie uriașă. Aceasta mă ajută să transmut și să sublimiez total potențialul meu sexual, suspendându-mi totodată complet menstruația.

11. Corpul meu fizic reflectă în mod fidel starea interioară de vitalitate debordantă care se datorează realizării continenței perfecte. În felul acesta am o armonie lăuntrică profundă și o stare de fericire deplină; am un corp perfect sănătos, plin de vitalitate, armonios și pur.

12. Sunt din ce în ce mai conștientă de faptul că prin voința și libertatea de care dau dovadă sunt făuritoarea destinului meu. Oricând, prin puterea credinței mele, pot genera cauze eficiente care, în mod ineluctabil, vor ajunge să declanșeze efecte precise. Acestea vor fi resimțite atât în propria mea ființă cât și în exteriorul meu, în câmpul meu gigantic de forță. Îmi manifest astfel pe deplin conștientă și profund lucidă capacitatea de a opta pentru suspendarea totală a menstruației și eliminarea acestui fenomen din trupul meu.

13. Mă simt pe zi ce trece din ce în ce mai bine, sunt mereu plină de putere benefică și perfect sănătoasă. Prin puterea imensă care îmi vine neîncetat de la Dumnezeu menstruația mea este total eliminată din trupul meu pentru totdeauna. Realizez plină de perseverență tot ceea ce depinde de mine, cu o mare voință și curaj și sunt perfect convinsă că voi reuși aceasta.

14. Trupul meu este în totalitate eliberat de fenomenul menstruației și astfel forța subtilă a vitalității mele crește foarte mult și circulă din abundență, manifestându-se armonios și ritmic, ca iubire și înțelepciune, în universul meu lăuntric.

15. Pe zi ce trece, toate prejudecățile legate de menstruație își pierd complet influența asupra mea. Sunt astfel din ce în ce mai deschisă și accept plină de bucurie și speranță în ființa mea ideea că suspendarea menstruației este un fenomen profund benefic și stringent necesar pentru atingerea unei stări de vitalitate debordantă, sănătate deplină și armonie înfloritoare.

16. Sunt perfect conștientă că fiecare amânare sau diminuare a menstruației îmi

conferă un surplus uriaș de energie benefică și îmi permite să fiu plină de sănătate, fericire și armonie. Sunt din ce în ce mai plină de entuziasm și fericită la gândul că menstruația mea va fi suspendată complet în trupul meu, permițându-mi să dispun astfel de o putere lăuntrică colosală.

17. Am înțeles deja pe deplin că suspendarea totală a menstruației este expresia manifestării armoniei divine în propria mea ființă. Bucuria că am înțeles aceasta mă umple de putere și trezește în mine uluitoare capacități latente.

18. Sunt pe deplin conștientă că prin suspendarea totală a menstruației resursele mele lăuntrice vitale, psihice, mentale și spirituale vor fi nesfârșite. În felul acesta voi asimila o forță benefică uriașă care îmi este necesară pentru a mă perfecționa și pentru a atinge starea de desăvârșire.

19. Prin suspendarea totală a menstruației trăiesc acum mai mereu în perfectă armonie cu mine și cu ceilalți și aceasta mă face să fiu întotdeauna respectată, iubită și admirată. În felul acesta sunt un exemplu viu pentru ceilalți.

20. Prin suspendarea deplină a menstruației, armonia divină se manifestă acum din plin în mine și în afara mea; fericirea mea crește și se afirmă în fiecare zi tot mai mult. În felul acesta mă simt plenar angajată pe calea divină a succesului și prosperității. Puterea divină infinită mă protejează și mă inspiră astfel neîncetat.

21. Iubirea sublimă, tandrețea, înțelegerea, căldura sufletească, extazul împlinirii, realizarea continenței sexuale perfecte, suspendarea totală a menstruației se află la baza relației deplin armonioase cu iubitul meu.

22. Aspir din tot sufletul să-mi manifest plenar și neîncetat calitățile de femeie prin suspendarea totală a menstruației. Vreau să-mi elimin astfel în totalitate inhibițiile datorate prejudecăților prostesti. Mă simt în felul acesta o ființă pe deplin liberă, stăpână pe propriul său destin, și îl implor pe Dumnezeu din tot sufletul să mă ghideze în tot ceea ce fac.



Capitolul 17

MODALITĂȚI FITOTERAPEUTICE INEDITE PENTRU SUSPENDAREA MENSTRUAȚIEI CARE APARȚIN TRADIȚIEI MILENARE AYURVEDICE

Câteva indicații necesare femeilor care urmăresc suspendarea menstruației

Prima observație cu caracter practic care rezultă din prezentarea feluritelor teorii referitoare la menstruație este aceea că fenomenul lunar al menstruației indică în mod evident existența unei anumite ciclicități sau, altfel spus, a unui ritm lunar la care structura femeii este receptivă. Însă diversitatea teoriilor prezentate ne poate conduce cu ușurință la următoarea întrebare: dacă admitem că structura femeii este într-o mare măsură influențată de manifestarea unui anumit ritm lunar, este oare neapărat necesar ca printre manifestările asociate acestei ciclicități să se numere și fenomenul menstruației? Având la dispoziție toate datele care au fost deja prezentate anterior putem afirma cu certitudine că răspunsul este NU. Prin urmare, este perfect adevărat că structura feminină este influențată de un ritm lunar, însă nu este obligatoriu ca printre manifestările asociate acestei ciclicități să se numere și menstruația. De aici putem deduce că menstruația este în mod cert o manifestare care reflectă gradul de perturbare a proceselor ciclice care au loc în ființa femeii.

Menstruația nu este un fenomen normal, ci este o anomalitate sau, altfel spus, ea este o stare de boală. În această direcție, putem adăuga că și în medicina tradițională ayurvedică, fluidul menstrual care este eliminat de femeie prin menstruație este numit



ARTHAVA, cuvânt sanscrit care derivă din termenul ARTHA care înseamnă «bogăție», «tezaur», «potențial extrem de valoros» sau, uneori, el desemnează «mijloacele prin intermediul cărora noi putem ajunge la anumite realizări deosebite». Fluidul menstrual este deci o bogăție a corpului care nu ar trebui în nici un caz să fie irosită. Prin urmare, ciclicitatea firească a căreia structura feminină îi este supusă nu trebuie să includă în mod necesar menstruația. Prin armonizarea și spiritualizarea gradată a structurii ființei feminine,

ciclurile lunare ale femeii se vor armoniza gradat cu ciclurile subtile macrocosmice, astfel încât fenomenul menstruației va putea să dispară.

Având în vedere faptul că fenomenul menstruației nu este în nici un caz un proces fiziologic care să fie necesar stării de echilibru și sănătate a femeii, este în mod evident impropriu să mai folosim denumirea de ciclu menstrual. Însă, așa cum putem observa la o analiză atentă, chiar în absența menstruației femeia este influențată de o anumită ciclicitate lunară. Prin urmare, în cele ce urmează, pentru desemnarea fenomenelor ciclice care au loc în structura femeii vom folosi denumirea de ciclu lunar feminin.

Modul în care vor fi alese plantele care facilitează atingerea succesului în suspendarea menstruației

Înainte de a trece la indicarea plantelor care sunt utile în practica ce vizează suspendarea menstruației, trebuie să precizăm un element deosebit de important. Aspectul esențial care trebuie să fie cunoscut pentru realizarea cu succes a procesului de sublimare care vizează suspendarea menstruației este existența unor vase limfatice la nivelul uterului, care sunt capabile de a absorbi secrețiile vitale și sexuale ce tind să se acumuleze la acest nivel. Anatomia și fiziologia modernă au arătat că aceste vase există și, în plus, se presupune că ele sunt cele care trebuie să preia secrețiile prezente în cavitatea uterină. În mod evident, acest lucru este cu puțință numai dacă aceste vase limfatice se află într-o excelentă stare de funcționare. Aceste canale limfatice sunt corespondentul fizic al canalelor energetice (NADI-urilor) prin care ascensionează energia obținută prin transmutarea potențialului creator-sexual către etajele superioare ale ființei. Între starea de funcționare a canalelor limfatice și cea a acestor NADI-uri este o legătură strânsă, astfel încât





este foarte greu ca NADI-urile să fie deschise dacă aceste canale limfatice sunt obturate (aspect care se datorează în mare măsură alimentației cu exces de glucide (mai ales de sinteză) și amidon provenit din făina albă, lipide și proteine, precum și datorită numeroșilor aditivi prezenți în alimentele din ziua de azi). Această obturare a canalelor limfatice pelviene este cu siguranță prezentă la persoanele care suferă de hemoroizi, afecțiuni care are aceleași cauze și care indică o obstrucție circulatorie în zona pelviană.

Prin urmare, vasele limfatice din zona pelviană și mai ales cele de la nivelul uterului nu trebuie să fie blocate sau obstruate. În plus, este necesar ca mecanismul de resorbție limfatică prin intermediul acestor canale să fi devenit deja un mecanism normal, obișnuit, care să fi căpătat, grație antrenamentului sistematic, un rol preponderent în fiziologia aparatului reproducător al femeii care urmărește consecvent să-și suspende menstruația. Trebuie să adăugăm faptul că aceste vase limfatice asigură o recirculare a substanțelor fizice vehiculate prin intermediul aparatului reproducător feminin. Atunci când sunt purificate și, în mod evident, atunci când nu sunt blocate, aceste vase limfatice pot absorbi secrețiile care se acumulează în uter, redând corpului fluidul nutritiv care altfel s-ar fi pierdut prin intermediul menstruației.

Prin urmare, mai întâi este necesară o practică ce trebuie să aibă în vedere stimularea intensă a resorbției limfatice, astfel încât, chiar în perioada intermenstruală obișnuită (sau, cu alte cuvinte, atunci când încă menstruația apare la intervalele obișnuite) să poată fi resorbită o cantitate din ce în ce mai mare a secrețiilor sexuale care se acumulează la nivelul aparatului reproducător feminin, urmărind în mod constant absorbția pe cât posibil completă, dublată de procesele de transmutare și sublimare armonioasă a potențialului creator existent.

Tocmai de aceea, primul pas esențial în direcția suspendării menstruației constă în purificarea și deblocarea canalelor limfatice uterine prin intermediul folosirii unor plante:

- DEZOBSTRUANTE LIMFATICE, care favorizează deblocarea canalelor limfatice, ajutând în același timp și la deschiderea NADI-urilor corespundente;
- LIMFAGOGHE, care favorizează și stimulează circulația limfatică, intensificând totodată și ascensiunea energiei prin NADI-urile corespundente;
- ALTERATIVE LIMFATICE, care îmbunătățesc starea de funcționare a sistemului limfatic, favorizând astfel procesele de resorbție limfatică; acestea vor facilita de asemenea amplificarea procesului de transmutare a potențialului creator.

Se recomandă ca plantele care au aceste proprietăți să fie administrate în perioadele 1 și 2. Ele trebuie să fie



folosite în special în primele două faze ale ciclului lunar (fazele 1 și 2), dar pot fi folosite cu succes și în faza a 3-a, însă, atenție, nu trebuie făcută greșeala de a le folosi numai în faza a 3-a a ciclului lunar, deoarece, procedând în acest mod greșit, nu facem altceva decât să acționăm întocmai ca omul care «îngrașă porcul în ajun».

În al doilea rând, este bine de știut faptul că pentru facilitarea resorbției limfatice la nivelul uterului este necesară o așa-zisă blocare a cervixului uterin. S-a

constatat că această blocare a cervixului uterin tinde să se producă în mod natural prin apariția unei formațiuni mucoase (dop) care se menține aici în timpul perioadei menstruale, dar, datorită accentuării proceselor congestive locale, care sunt apoi urmate de procese inflamatorii ce însoțesc de cele mai multe ori menstruația, această blocare nu mai este eficientă. Prin urmare, este necesar ca prin folosirea unor mijloace naturale să se realizeze stoparea procesului congestiv local, precum și eliminarea procesului inflamator care tinde să se producă de obicei în cazul menstruației. Aceasta va ajuta foarte mult ca potențialul acumulat să nu fie pierdut prin declanșarea menstruației, favorizând totodată resorbția





limfatică, însă **NUMAI** cu condiția ca, în prealabil, canalele limfatice de la nivelul uterului precum și traseele energetice subtile (NADIURILE) din zona pelviană să fi fost deblocate și purificate în mod corespunzător.

În acest scop, vor fi folosite următoarele tipuri de plante:

- **DECONGESTIONANTE** PELVIENE, care reduc acumulările de fluide sau de sânge de la nivelul zonei pelviene;

- **ANTIINFLAMATOARE** UTERINE, care reduc procesele inflamatorii ce survin la nivelul uterului;

- **ANTIHIPEREMIANTE**, care favorizează scăderea cantității de sânge ce tinde să se acumuleze în zona pelviană.

Se recomandă ca plantele care au aceste proprietăți să fie administrate în special în perioada 3 și, dacă nu există în cazul lor alte contraindicații, unele decongestionante pelviene pot fi administrate și în perioada 4.

Plantele cu proprietăți antiinflamatoare sunt recomandate în special în perioada premergătoare menstruației. Ele vor fi administrate în perioada 3. Însă, atenție, este indicat ca plantele antiinflamatoare care sunt alese pentru perioada premergătoare menstruației să fie plante care nu au proprietăți emenagoge, pentru a favoriza astfel valorificarea potențialului existent. Cele mai multe dintre plantele antiinflamatoare și care nu au proprietăți emenagoge tind să stopeze declanșarea menstruației. Însă aceste plante nu trebuie folosite în mod exclusiv, fără să fi folosit în prealabil plante dezobstruante, care să deblocheze canalele limfatice și să favorizeze procesul natural al reabsorbției limfatice. În cazul în care canalele limfatice sunt încă blocate și se iau plante care stopează declanșarea menstruației, este posibil să apară unele perturbări la nivelul aparatului genital feminin.

La plantele deja indicate, se mai adaugă și cele



care au o acțiune de reducere a fragilității vaselor capilare și care, totodată, întăresc pereții vaselor capilare, reducând riscul spargerii lor (**TONICE CAPILARE**), precum și plantele care relaxează uterul și care diminuează și elimină spasmele uterine (**UTEROSEDATIVE**), care este recomandat să fie administrate tot în perioada 3 și 4.

În perioada 3, atunci când potențialul sexual intră în faza de acumulare, este recomandată folosirea plantelor care determină punerea în stare de efervescență a potențialului creator existent și amplificarea armonioasă a dorinței erotice (**AFRODIZIACE STIMULENTE**).

De asemenea, este important să precizăm că în fazele de început ale practicii, când femeia încă se mai confruntă cu fenomenul menstruației, în faza post-menstruală și anume în etapa 1 este necesară administrarea unor plante care invigorează, întăresc și determină regenerarea uterului (**TONICE UTERINE**), precum și a unor plante care ajută la refacerea potențialului vital și sexual și care acționează totodată în sensul creșterii apetitului sexual, printr-un aport de energie vitală (**AFRODIZIACE TONICE**). Există, de asemenea, și unele plante care reglează și armonizează funcționarea sistemului reproducător (**ALTERATIVE ALE SISTEMULUI REPRODUCĂTOR**) și a căror utilizare este, de asemenea, recomandată.

În urma unei practici corecte se va putea observa că durata de întârziere (amânare) a menstruației este direct proporțională cu gradul de resorbție limfatică al vaselor limfatice din regiunea uterului. O modalitate de verificare a unei bune resorbții limfatice și care poate fi observată chiar în perioada intermenstruală este diminuarea sau chiar dispariția completă a leucoreei (care poate fi considerată ca fiind un fel de pierdere lentă a potențialului sexual, similară spermatozei sau poluțiilor nocturne masculine).

Tocmai de aceea, un rol foarte important îl au plantele care acționează în sensul îmbunătățirii funcționării vaselor limfatice din zona uterului.

În ceea ce privește grupa plantelor care acționează asupra sistemului hormonal feminin, cele mai importante plante sunt cele care reglează și echilibrează raportul dintre secrețiile hormonale ovariene (**REGLATOARE HORMONALE**), a căror administrare este recomandată în perioada premenstruală (perioada 3), dar care pot fi folosite (bineînțeles, dacă nu există alte contraindicații) de fiecare dată când este necesar, în funcție de particularitățile individuale pe care le imprimă tipologia proprie. În mod





similar, și anume printr-o corectă sesizare a necesităților determinate de tipologia individuală și de specificul perioadei parcurse, vor fi folosite plantele care favorizează creșterea secreției de estrogeni (ESTROGENICE) și cele care favorizează creșterea secreției de progesteron (PROGESTERONICE).

Vom indica în finalul acestei prezentări o serie de plante care sunt extrem de utile (datorită proprietăților lor) în cadrul antrenamentului realizat în vederea suspendării menstruației.

Plante care favorizează suspendarea menstruației

Vom enumera în continuare o serie de 121 plante care au, printre acțiunile lor principale, una sau mai multe dintre acțiunile enumerate anterior (și care au fost scrise în text cu litere mari). În cazul fiecărei plante, vom indica:

- denumirea sa românească uzuală;
- denumirea botanică și familia din care face parte;
- partea sau părțile plantei care se utilizează ;
- acțiunile ei de bază care sunt utile în vederea suspendării menstruației;
- acțiuni secundare ale plantei, care susțin eficacitatea acțiunilor de bază;
- indicațiile specifice pentru care este folosită în direcția scopului propus;
- alte indicații speciale care vizează rezolvarea unor situații particulare;
- modul de utilizare și perioadele în care este recomandată folosirea ei.

Această listă de plante nu conține toate acțiunile și indicațiile respectivelor plante, ci numai pe acelea care au o referire directă la scopul propus: suspendarea menstruației.

Se recomandă ca plantele să fie folosite sub formă de pulbere uscată, măcinată foarte fin, care va fi administrată sublingual de câte 4 ori pe zi (preferabil la intervale egale și anume din 6 în 6 ore), EXACT în dozele prescrise. Se pot realiza amestecuri din maxim 5 plante, în acest caz doza administrată fiind de maxim 5g de pulbere odată. Pulberea se ține sub limbă timp de 15-20 de minute (eventual umectată cu puțină apă pură), după care se înghite cu apă de izvor sau apă minerală. Acolo unde dozarea este diferită, acest lucru va fi indicat în mod explicit în cazul fiecărei plante. Am inclus la unele plante și contraindicații, semnalându-le pe cele care au proprietăți emenagoge.

ATENȚIE! Se recomandă administrarea pulberilor de plante EXACT în dozele prescrise în cele ce urmează. Unele plante luate în doze mai mari pot avea efecte secundare neplăcute.

ALBĂSTRELE

Centaurea cyanus (Fig.1) flori

Fam: Compositae (Asteraceae)

Se administrează sublingual, în doză de 1 gram pulbere, de câte 4 ori pe zi. Este indicat să fie folosită în perioada 3 și începutul perioadei 4.

Acțiuni de bază: decongestiv pelvian, antiinflamator uterin

Acțiuni secundare: laxativ, tonic, sedativ

Indicații specifice: dezechilibre menstruale

Indicații particulare: candidoză vaginală, tulburări nervoase

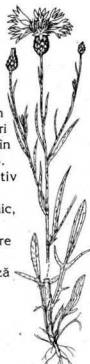


Fig.1

ALUNGĂTOARE

Cimicifuga racemosa (Fig.2) frunze

Fam: Ranunculaceae

Se administrează sublingual, în doză de 0,5 grame pulbere, de câte 2 ori pe zi. Este indicat să fie folosită în perioada 2. În cazul în care există un deficit de hormoni estrogeni, este indicată și în perioada 3. Nu se recomandă în perioada 4, datorită acțiunii emenagoge.

Acțiuni de bază: alternativ al sistemului reproducător, acțiune estrogenică, antiinflamator uterin, scade rata de secreție a hormonului luteinizant (LH)

Acțiuni secundare: nervin

Indicații specifice: leucoree, depresie, dismenoree, sindrom premenstrual, dureri uterine, dureri care apar la ovulație

Indicații particulare: tulburări psihice și neurovegetative asociate cu menopauza, vaginită

ATENȚIE! Nu se va utiliza mai mult de 6 luni pe an. În doze mari planta poate produce vomă, tremur, amețelă, slăbirea pulsului, tulburarea vederii. Excesul folosirii plantei poate afecta funcționarea hipotalamusului și a glandei pituitare.



Fig.2



Fig.3

ANASON

Pimpinella anisum (Fig.3)
semințe

Fam: Umbelliferae (Apiaceae)

Se administrează sublingual, în doză de câte 0,5 grame pulbere, de 4 ori pe zi. Este indicat să fie utilizată în perioadele 1 și 3. Nu se recomandă în perioada 4, datorită acțiunii emenagoge.

Acțiuni de bază: antiinflamator uterin, acțiune estrogenică

Acțiuni secundare: antimicotic, antibacterian

Indicații specifice: depresie, tulburări de memorie

Indicații particulare: tumori

ANGELICĂ

Angelica archangelica (Fig.4)

frunze și flori

Fam: Umbelliferae (Apiaceae)

Se administrează sublingual, în doză de 0,5 grame pulbere, de câte 4 ori pe zi. Este indicat să fie folosită în perioada 3. Nu se recomandă în perioada 4, datorită acțiunii emenagoge.

Acțiuni de bază: antiinflamator uterin, decongestionant pelvian

Acțiuni secundare: antimicotic, antibacterian, antitumoral, imunostimulator

Indicații specifice: congestie pelviană

Indicații particulare: cistită, insomnie, tumori uterine (se recomandă și preventiv), anemie, imunodeficiență



Fig.4

ASHWAGANDHA

Withania somnifera (Fig.5)
rădăcină

Fam: Solanaceae

Se administrează sublingual, în doză de 0,25 grame pulbere, de câte 4 ori pe zi. Se recomandă în perioadele 1 și 2.

Acțiuni de bază:

dezobstruant limfatic, afrodisiac tonic, reglează și armonizează funcționarea sistemului reproducător

Acțiuni secundare: antiviral, antibacterian, tonic, sedativ, protector hepatic, imunostimulator, reîntineritor

Indicații specifice: adenopatie, anxietate, tulburări de memorie, oboseală, epuizare nervoasă, stres

Indicații particulare: candidoză, sifilis, tumori, cancer, îmbătrânire, imunodeficiență

ATENȚIE! Este contraceptiv (previne sarcina) și abortiv.

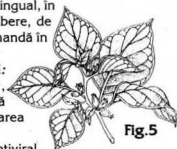


Fig.5

ASMAȚUI

Anthriscus cerefolium

(Fig.6)

frunze

Fam: Umbelliferae
(Apiaceae)

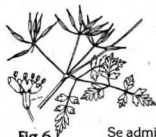


Fig.6

Se administrează sublingual, în doză de 1 gram pulbere, de câte 4 ori pe zi. Este indicat să fie utilizat în perioadele 1, 2, 3. Nu se recomandă în perioada 4, deoarece este emenagog.

Acțiuni de bază: dezobstruant limfatic, antiinflamator

Acțiuni secundare: tonic, laxativ, antihemoroidal

Indicații specifice: tulburări menstruale

Indicații particulare: constipație, hemoroizi, prurit vulvar

BHRINGARAJ

Eclipta alba (Fig.7)

frunze, flori, rădăcină

Fam: Compositae
(Asteraceae)

Se administrează sublingual, în doză de 1 gram pulbere, de câte 4 ori pe zi. Este indicat să fie utilizat în perioadele 1 și 4. În perioada 3 este indicat în cazul deficienței estrogenice.

Acțiuni de bază: dezobstruant limfatic, estrogenic

Acțiuni secundare: analgezic, tonic, nervin, hemostatic, laxativ, hepatic

Indicații specifice: menoragie, dureri de cap (frunzele)



Fig.7



Indicații particulare: cistită, inflamații ale tractului urinar

BRUSTURE

Arctium lappa (Fig.8)
rădăcină

Fam: Compositae
(Asteraceae)

Se administrează sublingual, în doză de câte 2 grame pulbere, de 4 ori pe zi. Este indicat să fie utilizat în perioadele 1 și 2.

Acțiuni de bază: limfagog, antiinflamator uterin

Acțiuni secundare: antimicrobian, bacteriostatic, antitumoral, puternic imunostimulent, depurativ, alterativ hepatic

Indicații specifice: tulburări ale circulației limfatice

Indicații particulare: cistită, herpes, tumori, uretrită, sifilis, oboseală cronică



Fig.8

BUIJOR

Paeonia officinalis (Fig.9)
rădăcină

Fam: Ranunculaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi. Este indicat să fie utilizat în perioadele 1, 2 și prima parte a perioadei 3. Nu se va utiliza în ultima parte a perioadei 3 (începând cu 3 zile înainte de momentul care, conform perioadei ciclice, ar corespunde declanșării menstruației) și în perioada 4, deoarece este emenagog.

Acțiuni de bază: anti-

hiperemiant

Acțiuni secundare: analgezic, antibacterian, antimicrobic, antiviral, antitumoral, sedativ, îmbunătățește puterea de concentrare și memoria, imunostimulent, purifică sângele

Indicații specifice: menstruație neregulată

Indicații particulare: anemie, tulburări de memorie, oboseală, tumori, imunodeficiență, insomnie, amețeli

Este foarte util în special datorită acțiunilor de susținere multiple, care îmbunătățesc starea principalelor sisteme și organe ce influențează transmutarea și sublimarea potențialului creator.



Fig.9

BUMBAC
Gossypium
herbaceum (Fig.10)
scoarța rădăcinii
Fam: Malvaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi. Este indicat să fie utilizat în perioadele 1, 2, 3, 4.

Acțiuni de bază: afrodisiac tonic, decongestionant pelvian, antiinflamator uterin

Acțiuni secundare: laxativ, antitumoral, antiviral

Indicații specifice: dismenoree congestivă (caracterizată de acumulare excesivă de sânge sau fluid tisular), menoragie, metroragie, hemoragii cauzate de inflamații ale organelor pelviene

Indicații particulare: frigiditate, fibrom uterin, vaginită, vulvită, prolaps uterin

Contraindicații: în timpul sarcinii.



Fig.10

BUSUIOC

Ocimum basilicum (Fig.11)
partea aeriană

Fam: Labiatae (Laminaceae)

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi. Este indicat să fie utilizat în perioadele 1, 2 și începutul perioadei 3, deoarece este emenagog.

Acțiuni de bază: afrodisiac

Acțiuni secundare: antidepresiv, antimicrobian

Indicații specifice: depresie

Indicații particulare: constipație



Fig.11

BUSUIOC SĂLBATIC

Prunella vulgaris (Fig.12)
partea aeriană

Fam: Labiatae (Laminaceae)

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi, în toate perioadele.

Acțiuni de bază: stimularea funcției sexuale, antiinflamator uterin

Acțiuni secundare: tonic

Indicații specifice: inflamații uterine

Indicații particulare: migrenă, hemoroizi



Fig.12



CAPRIFOLI

Lonicera caprifolium (Fig.13)

frunze

Fam: Caprifoliaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi, în perioadele 2 și 3.

Acțiuni de bază: antiinflamator uterin, alternativ limfatic

Acțiuni secundare: antibacterian, antispastic, antiviral

Indicații specifice: limfadenită

Indicații particulare: colibaciloză



Fig.13

CAPTALAN

Petasites hybridus (Fig.14)

frunze, rădăcină

Fam: Compositae
(Asteraceae)

Se administrează în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi. Este indicat să fie utilizat în perioadele 2 și 3.

Acțiuni de bază: antiinflamator uterin, afrodisiac tonic

Acțiuni secundare: analgezic, antiseptic

Indicații specifice: sindrom premenstrual, anxietate, insomnii, migrene, hipertensiune climacterică (menopauză), dismenoree

Indicații particulare: tulburări emoționale (hiperexcitabilitate, hiperemotivitate), disfuncții vegetative



Fig.14

CARDAMOM

Elettaria cardamomum (Fig.15)

semințe

Fam: Zingiberaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi. Este indicat să fie utilizat în perioadele 1, 2 și 3 numai în prima parte, timp de 2 luni, urmate de o pauză de o lună. Nu se va administra în ultima parte a perioadei 3 (cu aproximativ 4 zile înainte de momentul ce ar corespunde începutului menstruației) și în perioada 4 (în timpul menstruației), din cauza acțiunii emenagoge.



Fig.15

Acțiuni de bază: decongestiv pelvian, afrodisiac stimulent, antiinflamator uterin, estrogenic, gonadotropic (stimulent al secreției de hormoni sexuali)

Acțiuni secundare: antibacterian, antiviral, laxativ, tonic, îmbunătățește memoria și performanțele mentale, antioxidant, antilipemic, imunomodulator, antioxidant

Indicații specifice: dureri uterine, spasme musculare, incontinență urinară, endometrioză, depresie

Indicații particulare: cistită, hemoroizi, constipație, distensie abdominală, dureri abdominale, frigiditate, oboseală, debilitate, diminuarea memoriei (mărește puterea de concentrare mentală)

Contraindicații: în caz de isterie, schizofrenie, premenopauză, hipertensiune, sarcină, lactație, administrare de contraceptive orale.

CASTAN

Aesculus hippocastanum (Fig.16)

frunze, scoarță, fructe

Fam: Hippocastanaceae

Se administrează sublingual, în doză de 0,5 grame pulbere, de câte 2 ori pe zi. Este indicat în perioada 3.

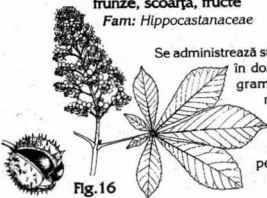


Fig.16

Acțiuni de bază: antiinflamator uterin, tonic capilar

Acțiuni secundare: antimicotic, tonic

Indicații specifice: fragilitate a capilarelor din zona pelviană, sindrom premenstrual

Indicații particulare: hemoroizi, prolaps uterin

Contraindicații: lactație, sarcină

CĂLTUNAȘI

Tropaeolum majus (Fig.17)

flori și frunze

Fam: Tropaeolaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi. Este indicat să fie utilizat în special în perioada 2.

Nu se va utiliza în partea a doua a perioadei 3 și în perioada 4, deoarece este emenagog.

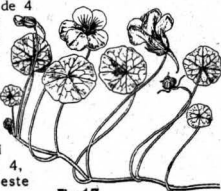


Fig.17

Acțiuni de bază: afrodisiac
stimulent, antiinflamator uterin

Acțiuni secundare: antimicotic,
antibacterian, laxativ, depurativ

Indicații specifice: inflamații ale uterului

Indicații particulare: infecții genito-urinare,
cistită, herpes genital, candidoză genitală

Contraindicații: în caz de ulcer gastric și
intestinal. În doze mari poate provoca iritații ale
mucoaselor, tulburări gastro-intestinale și renale.



CĂLIN
Viburnum opulus
(Fig. 18)
scoarță

Fam: Caprifoliaceae

Se administrează
sublingual, în doză de
câte 1 gram pulbere, de
4 ori pe zi. Este indicat
să fie utilizat în
perioadele 1, 2, 3, 4.

Acțiuni de bază:
tonic uterin, reglator
hormonal, antiinflat-
mator uterin

Fig. 18

Acțiuni secundare: antispastic, relaxant
muscular, nervin

Indicații specifice: dismenoree, dureri uterine,
inflamație a uterului, dureri ovariene, dureri la
ovulație (sindromul „mittelschmerz”), metroragie
menopauzală

Indicații particulare: isterie, iminență de avort,
afecțiuni uterine

ATENȚIE! Fructele sunt toxice. Nu se vor utiliza.

CĂTUȘNICĂ

Nepeta cataria (Fig. 19)
partea aeriană

Fam: Labiatae (Lamiaceae)

Se administrează sublingual,
în doză de câte 1 gram
pulbere, de 4 ori pe zi. Este
indicat să fie utilizată în
perioadele 1 și 2. Nu se va
utiliza în perioada 4 și la
sfârșitul perioadei 3,
deoarece este emenagog.

Acțiuni de bază: tonic
uterin

Acțiuni secundare: anti-
spastic, nervin

Indicații specifice: mens-
truație neregulată

Indicații particulare:
hemoroizi, tulburări nervoase



Fig. 19

CÂNEPĂ

Cannabis sativa (Fig. 20)
frunze, flori și semințe

Fam: Urticaceae

Se administrează sublingual, în
doză de câte 1 gram pulbere, de 4
ori pe zi. Este indicată în perioadele
2, 3, 4.

Acțiuni de bază: afrodisiac
stimulent

Acțiuni secundare: analgezic,
antibiotic, stimulent mental, tonic,
sedativ

Indicații specifice: menoragie,
depresie, dismenoree

Indicații particulare: anemie,
migrenă, gonoree, cistită,
hemoroizi, constipație, tumori

ATENȚIE! Excesul poate provoca tulburări
psihice. Specia *Cannabis indica* nu mai este utilizată
în prezent datorită conținutului său de rezine
halucinogene, care sunt sintetizate de plantă numai
în condițiile climatei tropicale, nu și în climat temperat.



Fig. 20

CÂRCEL

Ephedra distachya (Fig. 21)
partea aeriană

Fam: Ephedraceae

Se administrează sublingual, în
doză de câte 0,5 grame pulbere, de
câte 4 ori pe zi. Este indicată în
perioadele 1, 2, 3.

Acțiuni de bază: antiinflamator
uterin, decongestionant pelvian

Acțiuni secundare: antibacterian,
antiviral, tonic, stimulent cerebral

Indicații specifice: congestie pelviană

Indicații particulare: oboseală, sifilis, dureri de cap

Contraindicații: în caz de glaucom, hipertiroidie,
hipertensiune, sarcină



Fig. 21

CEAI VERDE

Camelia sinensis (Fig. 22)
frunze tinere

Fam: Theaceae

Se administrează
sublingual, în doză de 0,5
grame pulbere, de câte 4 ori
pe zi. Este indicat să fie utilizat
în perioadele 1, 2 și 3. Se vor
face pauze de administrare de câte o lună.

Acțiuni de bază: deobstruant limfatic

Acțiuni secundare: nervin, detoxifiant, relaxant
muscular, stimulent cerebral, bacteriostatic,
antioxidant

Indicații specifice: congestie limfatică



Fig. 22



Indicații particulare: tumori (se poate folosi și preventiv), cancer al sânelui

Contraindicații: în caz de aritmie cardiacă, ulcer gastric, sârcină, lactație

CHAPARALL

Larrea tridentata (Fig.23)

frunze terminale

Fam: Zygophyllaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 0,5 grame pulbere, de 4 ori pe zi. Este indicat în perioadele 1 și 2.

Acțiuni de bază: activ limfatic

Acțiuni secundare: antibacterian, antimicrobian, antimotilitar, antitumoral, puternic antioxidant, purificator al sângelui

Indicații specifice: leucoree

Indicații particulare: gonoree

Contraindicații: în caz de afecțiuni hepatice, lactație, graviditate



Fig.23

CIPERUS

Cyperus rotundus (Fig.24)

rizom și rădăcină

Fam: Cyperaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 1-2 grame pulbere, de 4 ori pe zi. Este indicat să fie utilizat în perioadele 3 și 4.

Acțiuni de bază: uterosecator, antiinflamator uterin

Acțiuni secundare: nervin, favorizează scăderea greutății corporale, sedativ, antibacterian, tonic,

alternativ hepatic

Indicații specifice: inflamații uterine, hipermenoree, metroragie, polimenoree, dismenoree, leucoree

Indicații particulare: gonoree, sterilitate, tumori, dureri de cap



Fig.24

COACĂZ NEGRU

Ribes nigrum (Fig.25)

frunze

Fam: Saxifragaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi, în perioada 3.

Acțiuni de bază: antiinflamator uterin

Acțiuni secundare: antidepresiv

Indicații specifice: endometrită, menoree, depresie, inflamații uterine

Indicații particulare: SIDA, simptome de menopauză, herpes

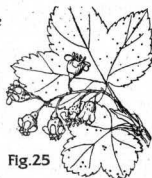


Fig.25

COADA CALULUI

Equisetum arvense (Fig.26)

partea aeriană

Fam: Equisetaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi. Este indicat să fie utilizat în perioadele 1, 3 și 4.

Acțiuni de bază: antiinflamator uterin, antisecretor

Acțiuni secundare: astringent genito-urinar, antibacterian, crește absorbția de calciu, tonic

Indicații specifice: menoree

Indicații particulare: anemie, cistită, gonoree, hemoroizi, incontinență urinară, uretrită, osteoporoză

Contraindicații: disfuncții cardiace, edem datorat insuficienței renale, lactație, sârcină



Fig.26

COADA RACULUI

Potentilla anserina (Fig.27)

frunze

Fam: Rosaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi, în perioadele 3 și 4.

Acțiuni de bază: decongestionant pelvian

Acțiuni secundare: candidicid

Indicații specifice: hipermenoree, dismenoree, leucoree



Fig.27



Indicații particulare: anemie, cândi-
doză, metoanexită, metrite ulcerate

COLȚII BABEI

Tribulus terrestris (Fig.28)

fructe

Fam: *Zygophyllaceae*

Se administrează sublingual, în doză de 1-2 grame de pulbere, de câte 4 ori pe zi. Se va utiliza în perioadele 1 și 2.

Acțiuni de bază: afrodisiac tonic, decongestionant pelvian, antiinflamator uterin

Acțiuni secundare: antidepresiv

Indicații specifice: endometrită, dureri ale uterului, leucoree, congestie pelviană

Indicații particulare: anemie, cistită, gonoree, dureri de cap, infertilitate, afecțiuni genito-urinare, neurastenii

Contraindicații: graviditate



Fig.28



Fig.29

CORIANDRU

Coriandrum sativum

(Fig.29)

semințe

Fam: *Umbelliferae*
(*Apiaceae*)

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi. Este indicat să fie utilizat în perioadele 1, 2 și 3. Nu se va administra în perioada 4, deoarece este emenagog.

Acțiuni de bază: afrodisiac

tonic, dezobstruant limfatic.

Acțiuni secundare: bactericid, antimicotic

Indicații specifice: pentru deblocarea canalelor limfatice din zona pelviană

Indicații particulare: hemoroizi, isterie, sifilis

CREȚȘOARĂ

Alchemilla vulgaris (Fig.30)

partea aeriană

Fam: *Rosaceae*

Se administrează sublingual, în doză de 0,5-1 gram pulbere, de câte 4 ori pe zi. Este indicat să fie utilizată în perioadele 3 și 4.

Acțiuni de bază: antiinflamator uterin

Acțiuni secundare: hemostatic

Indicații specifice: hiper-
menoree, leucoree



Fig.30

Indicații particulare: prurit vulvar

CREȚUȘCĂ

Filipendula ulmaria (Fig.31)

flori

Fam: *Rosaceae*

Se administrează sublingual, în doză de 0,5 grame pulbere, de câte 4 ori pe zi. Este indicat să fie utilizată în perioadele 3 și 4.

Acțiuni de bază: antiinflamator uterin, antisecretor

Acțiuni secundare: sedativ, astringent, anti-tumoral

Indicații specifice: hiper-
menoree

Indicații particulare: vagi-
nită, cancer

ATENȚIE! Conține salicilați și de aceea nu va fi folosită de persoanele care sunt sensibile la salicilați.



Fig.31

DAMIANA

Turnera aphroditiaca (Fig.32)

frunze

Fam: *Turneraceae*

Se administrează sublingual, în doză de 0,5-1 gram pulbere, de câte 4 ori pe zi. Este indicat să fie utilizată în perioadele 3 și 4.

Acțiuni de bază: reglator al hormonilor feminini, afrodisiac stimulent

Acțiuni secundare: antidepresiv, alterativ al sistemului nervos, purgativ

Indicații specifice: pentru armonizare în plan sexual, dismenoree, menoragie, metroragie, tulburări menstruale

Indicații particulare: frigiditate, neurastenii sexuală, simptome de menopauză, dezechilibru hormonal climacteric, dureri de cap, debilitate, letargie, constipație

ATENȚIE! Dozele mari pot cauza insomnie și dureri de cap.

Interferează cu absorbția fierului. În doze excesive poate da convulsii.



Fig.32



DIOSCOREA

Dioscorea villosa (Fig.33)

partea subterană

Fam: Dioscoreaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi. Este indicat să fie utilizată în perioadele 1 și 2. În perioada 3 va fi utilizată în ultimele 2 zile ale perioadei (cu 2 zile înainte de momentul ce ar corespunde declanșării menstruației) de către persoanele care sunt sensibile la scăderea secreției de progesteron. În perioada 4 va fi utilizată doar în caz de dureri menstruale.

Acțiuni de bază: afrodisiac tonic, antiinflamator uterin, acțiune de creștere a secreției de progesteronului

Acțiuni secundare: analgezic, regenerant, tonic pentru sistemul reproducător feminin, nervin, purificator al sângelui, imunostimulator, alterativ hepatic

Indicații specifice: deficiențe hormonale, dismenoree, dureri ovariene, dureri care apar la ovulație (sindromul „mittelschmerz”), dureri uterine

Indicații particulare: excitabilitate nervoasă, isterie, uscăciune vaginală, sindrom de premenopauză, oboseală mentală, diminuarea energiei, oboseală matinală

ATENȚIE! Poate cauza exces de mucus în corp și congestie.

DUMBĂȚ *Teucrium chamaedrys* (Fig.34)

partea aeriană

Fam: Labiatae (Lamiaceae)



Fig.34

Se administrează sublingual, în doză de câte 0,5 grame pulbere, de 4 ori pe zi. Se va administra în perioadele 2 și 3.

Acțiuni de bază: dezobstruant limfatic

Acțiuni secundare: antibacterian, antimicrobian, depurativ

Indicații specifice: congestie limfatică

Indicații particulare: fibrom uterin

ECHINACEA

Echinacea angustifolia (Fig.35)

rizom și rădăcină

Fam: Compositae (Asteraceae)

Se administrează sublingual, în doză de câte 0,5 grame pulbere, de 4 ori pe zi. Este indicat să fie utilizată în perioadele 1, 2 și 3.

Acțiuni de bază: alterativ limfatic, antiinflamator uterin, afrodisiac tonic

Acțiuni secundare: imunostimulent, depurativ, antibacterian, fungistatic, antiviral, antiseptic, antitumoral

Indicații specifice: limfadenită, inflamații uterine, endometrită

Indicații particulare: infecții bacteriene, candida, chlamidia, infecții virale cronice, herpes simplex, vaginită, endometrită



Fig.35

FLOAREA PASIUNII

Passiflora incarnata (Fig.36)

frunze și flori

Fam: Passifloraceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi. Este indicat să fie utilizată în perioadele 2 și 3.

Acțiuni de bază: afrodisiac tonic, echilibrant nervos

Acțiuni secundare: antimicrobian, sedativ, antidepresiv, analgezic

Indicații specifice: dismenoree, sindrom premenstrual, depresie

Indicații particulare: tensiune nervoasă, neurastenii, stres, agitație, isterie, insomnie, hemoroizi



Fig.36

FLOAREA SOARELUI

Helianthus annuus (Fig.37)

flori și frunze

Fam: Compositae (Asteraceae)

Se administrează sublingual, în doză de 0,5 grame de pulbere, de câte 4 ori pe zi. Este indicat să fie utilizată în perioadele 2, 3 și 4.

Acțiuni de bază: dezobstruant limfatic, afrodisiac stimulent

Acțiuni secundare: bactericid, laxativ, antiinflamator

Indicații specifice: pentru deblocarea canalelor limfatice din zona pelviană, menoree

Indicații particulare: gonoree, constipație, cancer, hemoroizi



Fig.37

**FRASIN****Fraxinus excelsior****(Fig.38)****frunze****Fam: Oleaceae**

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi, în toate perioadele.

Acțiuni de bază: antiinflamator uterin, regenerant

Acțiuni secundare: tonic, laxativ

Indicații specifice: metroragie, dismenoree, leucoree

Indicații particulare: hemoroizi, cistită, constipație

**Fig.38****GĂLBENELE****Calendula officinalis (Fig.39)****flori****Fam: Compositae (Asteraceae)****Fig.39**

Se administrează sublingual, în doză de câte 2 grame pulbere, de 4 ori pe zi. Este indicat să fie utilizat în perioadele 1 și 2, iar în perioada 3 doar în prima parte.

Nu se va utiliza în ultima parte a perioadei 3 și nici în perioada 4, deoarece este emenagog.

Acțiuni de bază: limfagog, antiinflamator uterin

Acțiuni secundare: antimicotic, antitumoral, antibacterian, tonic

Indicații specifice: dismenoree, inflamații uterine
Indicații particulare: herpes simplex, candida, trichomonas, hemoroizi, prurit anal, tumori, limfadenom

GARDENIA**Gardenia jasminoides****(Fig.40)****fructe mature****Fam: Rubiaceae**

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi. Este indicat să fie utilizată în perioada 3, mai ales de către femeile la care apare un exces de estrogeni și un deficit accentuat de progesteron în finalul perioadei 3.

Acțiuni de bază: antihiperemiant

Acțiuni secundare: antibacterian, antimicotic, sedativ, tranchilizant.

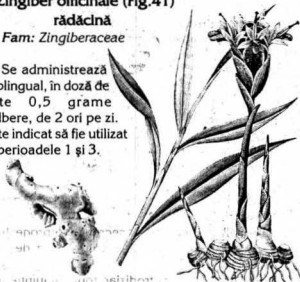
**Fig.40**

Indicații specifice: congestie pelviană, neliniște, insomnie, iritabilitate

Indicații particulare: gonoree, constipație

GHIMBIR**Zingiber officinale (Fig.41)****rădăcină****Fam: Zingiberaceae**

Se administrează sublingual, în doză de câte 0,5 grame pulbere, de 2 ori pe zi. Este indicat să fie utilizat în perioadele 1 și 3.



Acțiuni de bază: decongestionant pelvian, antiinflamator uterin, afrodisiac stimulent

Acțiuni secundare: antitumoral, antioxidant, bactericid, laxativ

Indicații specifice: congestie pelviană, dismenoree

Indicații particulare: oboseală, epuizare nervoasă

GHIMPE**Xanthium spinosum (Fig.42)****partea aeriană****Fam: Compositae (Asteraceae)**

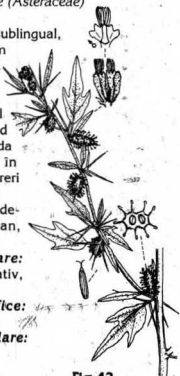
Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi. Este indicat să fie utilizat în perioadele 2 și 3, mai ales în cazul femeilor aparținând tipologiei 2. În perioada 4 este indicat doar în cazul în care apar dureri menstruale.

Acțiuni de bază: decongestionant pelvian, calmant

Acțiuni secundare: vasoconstrictor, laxativ, depurativ

Indicații specifice: dismenoree, leucoree

Indicații particulare: hemoroizi

**Fig.42**



GINGKO

Gingko biloba (Fig.43)
frunze

Fam: Ginkgoaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi. Este indicat să fie utilizat în perioadele 1 și 3.

Acțiuni de bază: anti-inflamator uterin, protector al vaselor capilare

Acțiuni secundare: stimulent cerebral, antibacterian

Indicații specifice: depresie

Indicații particulare: deficiență mentală, oboeală, slăbirea memoriei



Fig.43

GINSENG

Panax ginseng (Fig.44)
rădăcină

Fam: Araliaceae



Fig.44

Se administrează în dozări diferite în perioadele 1 și 3. Se recomandă în perioada 1 pentru refacere, în cazul în care menstruația a avut loc, să fie luat sublingual, în doză de câte 1 gram, de 4 ori pe zi, descrescând

gradat numărul de administrări zilnice, odată cu apropierea sfârșitului primei perioade. Administrarea se va relua în ultima parte a perioadei 3, însă în doză mai mică, câte 0,5 grame sublingual, de 2 ori pe zi.

Acțiuni de bază: afrodisiac tonic, estrogenic

Acțiuni secundare: antitumoral, antioxidant, vasoconstrictor periferic, îmbunătățește performanțele mentale, alternativ al sistemului nervos

Indicații specifice: depresie, incontinență urinară

Indicații particulare: putere scăzută de concentrare mentală, neurastenii

GOTU KOLA

Centella asiatica (Fig.45)

partea aeriană

Fam: Umbelliferae
(Apiaceae)

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi, în perioadele 2 și 3.

Acțiuni de bază: afrodisiac stimulent, antiinflamator uterin

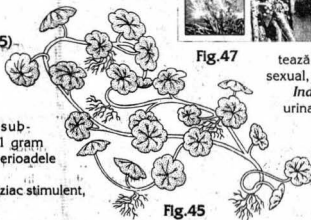


Fig.45

Acțiuni secundare: analgezic, antibacterian, nervin, tonic cerebral, îmbunătățește memoria

Indicații specifice: depresie

Indicații particulare: insomnie, tulburări de memorie, frigiditate

GRAPEFRUIT

Citrus paradisi (Fig.46)
ulei volatil

Fam: Rutaceae

Se folosește uleiul volatil, 10-20 de picături, puse în 20 ml ulei de floarea soarelui, cu care se realizează un masaj blând al regiunii abdominale, în partea inferioară. Intern, se administrează câte 3 picături ulei volatil 100% natural, într-o linguriță cu miere, de 2 ori pe zi, în perioadele 1, 2 și 3.

Acțiuni de bază: limfagog

Acțiuni secundare: antitumoral, previne cancerul, bactericid, antiviral, depurativ, tonic

Indicații specifice: dismenoree, congestie pelviană, depresie

Indicații particulare: obezitate, oboeală, epuizare nervoasă, stres

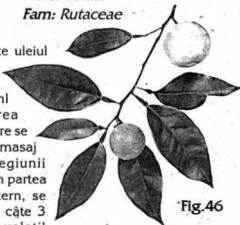


Fig.46

GUDUCHI

Tinospora cordifolia (Fig.47)
tulpini mature

Fam: Menispermaceae



Fig.47

Se administrează sublingual, în doză de câte 0,3 grame pulbere, de 2 ori pe zi, în perioadele 2 și 3.

Acțiuni de bază: afrodisiac stimulent, facilitează controlul asupra potențialului sexual, antiinflamator

Indicații specifice: incontinență urinară

Indicații particulare: hemoroizi, gonoree, debilitate, imunodeficiență, tulburări nervoase

**HRIȘCĂ**

**Fagopyrum
esculentum (Fig.48)**

semințe

Fam: Polygonaceae

Din semințele măcinate se face o pastă care se aplică extern, pe regiunea inferioară abdominală, timp de 15-20 de minute, o dată sau de două ori pe zi, la sfârșitul perioadei 3. Se folosește în alimentație, în special în perioada 3.

Acțiuni de bază: antiinflamator uterin, antihiperemiant, tonic capilar

Acțiuni secundare: protector capilar

Indicații specifice: hemoragie capilară

Indicații particulare: hemoroizi



Fig.48

IARBA SFÂNTULUI FELIX

Scrophularia nodosa (Fig.49)

partea aeriană

Fam: Scrophulariaceae

Se administrează sublingual, în doză de 1 gram pulbere, de câte 4 ori pe zi, în perioadele 1, 2, 3.

Acțiuni de bază: limfagog, antiinflamator uterin

Acțiuni secundare: purgativ, hiperglicemiant

Indicații specifice: pentru deblocarea canalelor limfatice, dureri uterine

Indicații particulare: hemoroizi, prurit, insomnie, anxietate, cancer de sân

Planta se mai numește popular **bugheric**.



Fig.49

IARBA SFÂNTULUI ION

Slavia sclarea (Fig.50)

flori

Fam: Labiales (Lamiaceae)

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram de pulbere, de câte 4 ori pe zi, în perioadele 2 și 3, cu excepția ultimelor zile ale perioadei 3. Nu se administrează în perioada 4 și la sfârșitul perioadei 3, deoarece este emenagog.

Acțiuni de bază: afrodisiac stimulent

Acțiuni secundare: nervin, antidepresiv

Indicații specifice: depresie, leucoree, menstruație dureroasă



Fig.50

Indicații particulare: frigiditate
Contraindicații: în caz de sarcină

IASOMIE

Jasminum officinale (Fig.51)

flori

Fam: Oleaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi, în perioadele 1, 2 și prima parte a perioadei 3. Nu se va utiliza în perioada 4 și la sfârșitul perioadei 3, deoarece este emenagogă.

Acțiuni de bază: dezobstruant limfatic, decongestionant pelvian, afrodisiac stimulent

Acțiuni secundare: tonic

Indicații specifice: congestie pelviană, menstruație dureroasă

Indicații particulare: insomnie

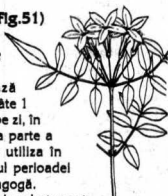


Fig.51

IENUPĂR

Juniperus communis

(Fig.52)

fructe

Fam: Cupressaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 0,5 grame pulbere, de 2 ori pe zi, în perioadele 1 și 2. Nu se va utiliza în perioada 4 și la sfârșitul perioadei 3, deoarece este emenagog.

Acțiuni de bază: dezobstruant limfatic, afrodisiac stimulent

Acțiuni secundare: depurativ, nervin, purificator al sângelui

Indicații specifice: dismenoree, leucoree
Indicații particulare: hemoroizi, cistită, herpes simplex, isterie

Contraindicații: este contraindicat în afecțiuni inflamatorii renale (nefrită, pielită etc.), graviditate (este contraceptiv).



Fig.52

IRIS

Iris versicolor (Fig.53)

rădăcină

Fam: Iridaceae

Se folosește în doză de 0,25 g pulbere, o singură administrare pe zi, sublingual, în perioada 2.

Acțiuni de bază: limfagog, antiinflamator uterin

Acțiuni secundare: purificator al sângelui, laxativ



Fig.53



Indicații specifice: limfomegalie, incontinență urinară

Indicații particulare: herpes simplex, sifilis, fibrom uterin, constipație

LAPTUCĂ

Myceles muralis (Fig.54)

partea aeriană

Fam: Compositae
(Asteraceae)



Fig.54

Se administrează sublingual, în doză de câte 2 grame pulbere, de 3 ori pe zi, în perioadele 1 și 2.

Acțiuni de bază: afrodisiac tonic, decongestionant pelvian, antiinflamator uterin, tonic uterin

Acțiuni secundare: tonic, remineralizant

Indicații specifice: regenerare după menstruație

Indicații particulare: hemoroizi, prurit anal, nervozitate



LEMN CĂINESC

Ligustrum vulgare (Fig.55)

flori și frunze

Fam: Oleaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 0,5 grame pulbere, de 4 ori pe zi, în perioadele 3 și 4.

Acțiuni de bază: antiinflamator uterin, decongestionant pelvian

Acțiuni secundare: antitumoral

Indicații specifice: leucoree, metroragie, dismenoree, congestie pelviană
Indicații particulare: infecții urinare, tumori, SIDA, hemoroizi

Fig.55

LEMN DULCE

Glycyrrhiza glabra (Fig.56)

rădăcină

Fam: Leguminosae (Fabaceae)

Se administrează sublingual în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi, în perioada 1 și 2. În doză mare este emenagog. Prin urmare nu se va administra în perioada 4.

Acțiuni de bază: estrogenic (stopează producerea de estrogeni, dacă nivelul lor este crescut și favorizează creșterea nivelului de estrogeni, dacă acesta este scăzut), afrodisiac tonic



Fig.56

Acțiuni secundare: antibacterian, antitumoral, antimicrobian, antioxidant, imunostimulent

Indicații specifice: dismenoree

Indicații particulare: hemoroizi, SIDA, simptome de menopauză, constipație

ATENȚIE! Este contraindicat în caz de hipertensiune și edeme.

LEMNUL DOMNULUI

Artemisia abrotanum (Fig.57)

frunze

Fam: Compositae (Asteraceae)

Se administrează sublingual, câte 0,5 grame pulbere, de 4 ori pe zi, în perioadele 1, 2 și în prima parte a perioadei 3. Nu se administrează în rest deoarece este emenagog.

Acțiuni de bază: afrodisiac stimulent

Acțiuni secundare: antibacterian, antimicrobic, antitumoral

Indicații specifice: dismenoree

Indicații particulare: insomnie, tumori



Fig.57

LEMNUL LUI AVRAM

Vitex agnus-castus

(Fig.58)

fructe uscate

Fam: Verbenaceae



Fig.58

Se administrează sublingual, în doză de 0,5 grame pulbere, de câte 4 ori pe zi, în toate perioadele.

Acțiuni de bază: reglator hormonal, crește secreția de hormon luteinizant (LH), inhibă secreția de hormon foliculostimulant (FSH), progesteronic, tonic uterin, afrodisiac

Acțiuni secundare: antibacterian, antifungic

Indicații specifice: neregularități ovulatorii, deficiență de corp galben, menoragie, metroragie, dismenoree, leucoree, depresie

Indicații particulare: sindrom premenstrual, nervozitate, gonoree, fibrom uterin

LICHEN DE PIATRĂ

Cetraria islandica (Fig.59)

tal

Fam: Parmeliaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi. Poate fi utilizat în toate cele 4 perioade.

Acțiuni de bază: decongestionant pelvian, antiinflamator uterin



Fig.59



Acțiuni secundare: antibacterian, laxativ, antispastic, mucolitic

Indicații specifice: inflamații uterine, congestie pelviană

Indicații particulare: constipație, adenopatie limfatică, anemie

ATENȚIE! Este contraindicat în caz de ulcer gastro-duodenal și hipersensibilitate a tractului gastro-intestinal.

LICHENUL URSULUI Usnea barbata (Fig.60)

tal

Fam: Usneaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 1-2 grame pulbere, de 4 ori pe zi, în perioada 3.

Acțiuni de bază: uterosedativ

Acțiuni secundare: antibacterian, antitumoral, antiviral, antimicrobic, hemostatic, detoxifiant

Indicații specifice: leucoree

Indicații particulare: tricomoniază, dureri de cap



Fig.60

LIMBA MIELULUI Borago officinalis (Fig.61) partea aeriană **Fam:** Boraginaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi, în perioadele 1 și 3.

Acțiuni de bază: antiinflamator uterin

Acțiuni secundare: antidepresiv, nervin, tonic

Indicații specifice: menoree, metroragie, depresie

Indicații particulare: sindrom premenstrual, afecțiuni nervoase



Fig.61

LIPICIOASA Galium aparinae (Fig.62) partea aeriană **Fam:** Rubiaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi, în perioadele 1, 2 și 3.

Acțiuni de bază: alterativ limfatic, antiinflamator uterin

Acțiuni secundare: depurativ, antitumoral

Indicații specifice: limfadenită

Indicații particulare: obezitate, cancer de sân, cistită

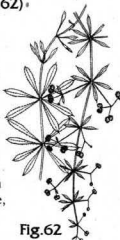


Fig.62

LOFANTUS Lophantus anisatus (Fig.63) frunze

Fam: Labiatae
(Lamiaceae)

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi, în perioadele 1, 2, 3.

Acțiuni de bază: afrodisiac tonic, alterativ limfatic, decongestionant pelvian

Acțiuni secundare: antidepresiv, analgezic

Indicații specifice: dismenoree, depresie

Indicații particulare: nervozitate



Fig.63

LOTUS Nelumbo nucifera (Fig.64) semințe

Fam: Nymphaeaceae
(Nelumbonaceae)

Se administrează sublingual, în doză de câte 0,5 grame pulbere, de 4 ori pe zi, în perioadele 2, 3, 4.

Acțiuni de bază: uterosedativ, antiinflamator uterin

Acțiuni secundare: nervin, tonic,

hemostatic, sedativ

Indicații specifice: leucoree, metroragie, menoree

Indicații particulare: neurastenii, insomnie, coșmaruri

Contraindicații: în caz de constipație și distensie abdominală.

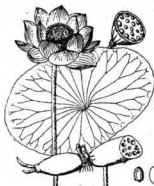


Fig.64

LUCERNA Medicago sativa (Fig.65) partea aeriană **Fam:** Leguminosae (Fabaceae)

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi, în perioada 1, iar pentru femeile care aparțin tipologiei 3, se administrează la sfârșitul perioadei 3.

Acțiuni de bază: estrogenic

Acțiuni secundare: antimicrobic, detoxifiant, hemostatic, remineralizant și revitalizant, tonic

Indicații specifice: tulburări hormonale



Fig.65



Indicații particulare: boli cu transmitere sexuală, hemoroizi, mastită, constipație, fibrom uterin



Fig.66

LUMÂNĂRICA

Verbascum thapsus (Fig.66)

frunze și flori

Fam: Scrophulariaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi. Poate fi utilizată în toate perioadele.

Acțiuni de bază: alternativ limfatic, decongestionant pelvian, dezobstruant limfatic, antiinflamator uterin

Acțiuni secundare: nervin, stimulent mental

Indicații specifice: congestie limfatică

Indicații particulare: hemoroizi, incontinență urinară, migrenă, uretrită, SIDA

MAGNOLIE

Magnolia officinalis (Fig.67)

flori, scoarță

Fam: Magnoliaceae



Fig.67

Se administrează sublingual, în doză de câte 0,5 grame pulbere, de 4 ori pe zi, în perioada 2 și în prima parte a perioadei 3. Nu se va folosi în perioada 4 și la sfârșitul perioadei 3, deoarece este emenagogă.

Acțiuni de bază: decongestionant pelvian, antiinflamator uterin, afrodisiac tonic

Acțiuni secundare: sedativ, anticancerigen, antimicrobic

Indicații specifice: congestie pelviană

Indicații particulare: dureri de cap

Contraindicații: în caz de sarcină. Dozele excesive pot provoca amețeli.



Fig.68

MANDARIN

Citrus reticulata (Fig.68)

uleiul volatil

Fam: Rutaceae

Se folosește uleiul volatil, 10-20 de picături, puse în 20 ml de ulei de floarea soarelui, cu care se realizează un masaj blând al regiunii abdominale, în partea inferioară. Intern, se administrează câte 3 picături de ulei volatil care trebuie să fie 100% natural, într-o

linguriță cu miere, de două ori pe zi, în perioadele 1, 2, și 3.

Acțiuni de bază: limfagog, decongestionant pelvian

Acțiuni secundare: laxativ, bactericid, antitumoral, tonic

Indicații specifice: dismenoree, congestie pelviană

Indicații particulare: tensiune nervoasă, neliniște, obezitate, insomnie

MENTĂ

Mentha piperita (Fig.69)

frunze

Fam: Labiatae (Lamiaceae)



Fig.69

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi, în perioada 2 și prima parte a perioadei 3. Nu se administrează în perioada 4 și ultima parte a perioadei 3, deoarece este emenagogă. Poate fi administrată și în perioada 1, la cel puțin o zi după încetarea completă a menstruației, în doză redusă, câte 0,5 grame pulbere, de câte 2-4 ori pe zi.

Acțiuni de bază: decongestionant pelvian, antiinflamator uterin, afrodisiac stimulent

Acțiuni secundare: antiviral, antimicrobian

Indicații specifice: dismenoree

Indicații particulare: oboseală mentală, stres, migrenă, herpes simplex, prurit



Fig.70

MENTĂ CREĂȚĂ

Mentha crispata (Fig.70)

frunze

Fam: Labiatae (Lamiaceae)

Se administrează sub-lingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi, în perioada 2 și prima parte a perioadei 3. Poate fi administrată și în perioada 1, la cel puțin o zi după încetarea completă a menstruației, în doză redusă, câte 0,5 grame pulbere, de câte 2-4 ori pe zi.

Acțiuni de bază: decongestionant pelvian

Acțiuni secundare: nervin
Indicații specifice: dismenoree



Indicații particulare: herpes simplex

MESTEACĂN

Betula alba (Fig.71)
frunze

Fam: Betulaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi, în perioada 3.

Acțiuni de bază: antiinflamator uterin

Acțiuni secundare: laxativ, antibacterian

Indicații specifice: congestie pelviană

Indicații particulare: constipație, uretrită, insomnie, gonoree, cistită, cancer de sân

Contraindicații: în caz de edem datorat insuficienței cardiace sau renale.



Fig.71



Fig.72

MIROBOLAN

Teminalia chebula
(Fig.72)
fruct

Fam: Combretaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 0,5 grame pulbere, de 2 ori pe zi, în toate cele 4 perioade.

Acțiuni de bază: dezobstruant limfatic

Acțiuni secundare: tonic nervos, antiviral, antimicrobic

Indicații specifice: leucoree, metroragie, inflamații uterine

Indicații particulare: candidoză, constipație, prolaps uterin, hemorizi, sifilis

Contraindicații: în caz de tuse acută, diaree și dizenterie.



Fig.73

NĂPRAZNIC

Geranium robertianum (Fig.73)
parte aeriană

Fam: Geraniaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 0,5 grame pulbere, de 4 ori pe zi. Se poate administra în toate cele 4 perioade.

Acțiuni de bază: antiinflamator uterin, afrodisiac stimulent

Acțiuni secundare: tonic, hemostatic

Indicații specifice: incontinență urinară, metroragie, menoragie

Indicații particulare: tumori

NARD

Nardostachys jatamansi (Fig.74)
rădăcină

Fam: Valerianaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 0,5 grame pulbere, de 2 ori pe zi în perioadele 1, 2 și prima parte a perioadei 3. Nu se va administra în ultima parte a perioadei 3 și în perioada 4, deoarece este emenagog.

Acțiuni de bază: dezobstruant limfatic

Acțiuni secundare: laxativ, nervin, sedativ

Indicații specifice: congestie pelviană

Indicații particulare: neliniște, isterie, insomnie

Contraindicații: în caz de sarcină.



Fig.74



Fig.75

NEEM

Azadirachta indica (Fig.75)
frunze

Fam: Meliaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 0,5 grame pulbere, de 2 ori pe zi, în perioada 2 și în prima parte a perioadei 3. Nu se va utiliza în ultima parte a perioadei 3 și în perioada 4, deoarece este emenagog.

Acțiuni de bază: dezobstruant limfatic

Acțiuni secundare: tonic amar, antibacterian

Indicații specifice: pentru deblocarea capilarelor limfatice

Indicații particulare: tumori, sifilis

Contraindicații: în caz de sarcină.

OBLIGEANĂ

Acorus calamus (Fig.76)
rădăcină

Fam: Araceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 0,5 grame pulbere, de 2 ori pe zi. Se poate utiliza în toate cele 4 perioade.

Acțiuni de bază: dezobstruant limfatic, afrodisiac stimulent

Acțiuni secundare: nervin, laxativ, antitumoral

Indicații specifice: hiperimenoree, dismenoree

Indicații particulare: constipație, tumori

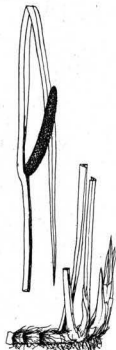


Fig.76



PĂDUCEL
Crataegus monogyna
(Fig.77)

frunze și flori
Fam: Rosaceae



Fig.77

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi, în perioadele 1, 2 și 3.
Acțiuni de bază: uterosedativ, crește permeabilitatea vaselor capilare

Acțiuni secundare: neurosedativ, alcalinizant al sângelui, laxativ, tonic

Indicații specifice: hiperexcitabilitate nervoasă, leucoree, tulburări de menopauză

Indicații particulare: nevroză, angoasă, palpitații, emotivitate, insomnie, varice

PĂLĂRIA CUCULUI
Geranium phaeum (Fig.78)
partea aeriană
Fam: Geraniaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 2 ori pe zi, în perioadele 2 și 3.

Acțiuni de bază: afrodiziac stimulent, decongestionant pelvian

Acțiuni secundare: antibiotic, antimicrobian

Indicații specifice: congestie pelviană, dureri perineale

Indicații particulare: sifilis



Fig.78

PĂTLAGINĂ MARE
Plantago major (Fig.79)
frunze

Fam: Plantaginaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi, în perioadele 1 și 2.

Acțiuni de bază: dezobstruant limfatic, antiinflamator uterin

Acțiuni secundare: bacteriostatic

Indicații specifice: pentru deblocarea canalelor limfatice din zona pelviană

Indicații particulare: hemoroizi, sifilis



Fig.79

PĂTLAGINĂ ÎNGUSTĂ
Plantago lanceolata (Fig.80)

frunze

Fam: Plantaginaceae



Fig.80

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi, în perioadele 1 și 2.

Acțiuni de bază: dezobstruant limfatic, antiinflamator uterin

Acțiuni secundare: contraceptiv, bactericid

Indicații specifice: pentru deblocarea canalelor limfatice din zona pelviană

Indicații particulare: hemoroizi

PAO D'ARCO
Tabebuia impetiginosa (Fig.81)

scoarța interioară

Fam: Bignoniaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 0,5 grame pulbere, de 4 ori pe zi, în perioadele 1, 2, 3.

Acțiuni de bază: limfagog

Acțiuni secundare: antitumoral, imunostimulent, depurativ

Indicații specifice: afecțiuni limfatice

Indicații particulare: hemoroizi, SIDA, fibrom uterin, cancer de sân



Fig.81

PECETEA LUI SOLOMON
Polygonatum odoratum (Fig.82)

rădăcină

Fam: Liliaceae

Se administrează sublingual, în doză de 0,5 grame pulbere, de câte 2 ori pe zi, în perioadele 1, 2 și 3.

Acțiuni de bază: dezobstruant limfatic, afrodiziac tonic, antiinflamator uterin

Acțiuni secundare: tonic, sedativ, antifungic

Indicații specifice: inflamații uterine, leucoree



Fig.82



Indicații particulare: insomnie, iritabilitate, debilitate, hemoroizi

PIPER LUNG

Piper longum (Fig.83)
semințe

Fam: Piperaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 0,5 grame pulbere, de 2 ori pe zi, în prima parte a perioadei 3. Deoarece este emenagog, nu se administrează în rest.

Acțiuni de bază: afrodisiac stimulent

Acțiuni secundare: îmbunătățește performanțele mentale, antibacterian

Indicații specifice: dismenoree

Indicații particulare: hemoroizi



Fig.83

PIPER NEGRU

Piper nigrum (Fig.84)
semințe

Fam: Piperaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 0,25 grame pulbere, de 2 ori pe zi, în perioadele 2 și 3.

Acțiuni de bază: dezobstruant limfatic

Acțiuni secundare:

Fig.84 tonic, nervin, antifungic, antibacterian

Indicații specifice: tulburări ale sistemului limfatic

Indicații particulare: hemoroizi, gonoree, constipație

Contraindicații: tipologiilor colerice



PIPERUL BĂLȚII

Polygonum hydropiper (Fig.85)
partea aeriană
Fam: Polygonaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 0,5 grame pulbere, de 4 ori pe zi, în perioadele 3 și 4.

Acțiuni de bază: tonic uterin, antiinflamator uterin

Acțiuni secundare: antibacterian, hemostatic, tonic, vasoconstrictor

Indicații specifice: inflamații uterine, dismenoree, menoragie, metroragie

Indicații particulare: fibrom uterin, hemoroizi



Fig.85

PISCIDIA
Piscidia piscipula
(Fig.86)
scoarță

Fam: Leguminosae
(Fabaceae)

Se administrează sublingual, în doză de câte 0,5 grame pulbere, o singură dată pe zi, în perioadele 2 și 3.

Acțiuni de bază: utero-sedativ, antiinflamator uterin

Acțiuni secundare: analgezic, parasimpatomimetice

Indicații specifice: dismenoree, dureri ovariene, dureri uterine

Indicații particulare: migrene, insomnie, isterie

Contraindicații: sarcină, lactație



Fig.86



Fig.87

PORTOCAL

Citrus aurantium
(Fig.87)

ulei volatil

Fam: Rutaceae

Se folosește uleiul volatil, 20-30 de picături, puse în 25 ml de ulei de floarea soarelui, cu care se realizează un masaj blând al regiunii

Fig.87 abdominale, în partea inferioară. Se administrează intern câte 3 picături de ulei volatil 100% natural într-o linguriță cu miere, de 2 ori pe zi, în perioadele 1, 2 și 3.

Acțiuni de bază: limfagog

Acțiuni secundare: antiviral, sedativ, antibacterian

Indicații specifice: metroragie, menoragie, dismenoree

Indicații particulare: prolaps uterin, fragilitate capilară



Fig.88

PORUMB

Zea mays (Fig.88)
mătase

Fam: Gramineae (Poaceae)

Se administrează în doză de câte 1-2 grame pulbere, de 4 ori pe zi. Este indicat, să fie utilizat în perioadele 3 și 4.

Acțiuni de bază: anti-inflamator uterin, tonic uterin, hemostatic



Acțiuni secundare: alternativ general, hematogenic
Indicații specifice: inflamații uterine, hipermenoree, dismenoree
Indicații particulare: gonoree, tumori
Contraindicații: este hipoglicemiant și hipotensiv. Este contraindicat în perioadele de sarcină și lactație.

PUFULIȚA

Epilobium hirsutum (Fig.89)
 partea aeriană
 Fam: Onagraceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi, în toate perioadele.

Acțiuni de bază: antiinflamator uterin, decongestionant pelvian

Acțiuni secundare: depurativ, regenerativ

Indicații specifice: congestie pelviană

Indicații particulare: hemoroizi



Fig.89

RĂCULEȚ

Polygonum bistorta (Fig.90)
 rizom și rădăcină
 Fam: Polygonaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi. Poate fi utilizat în toate cele 4 perioade.

Acțiuni de bază: decongestionant pelvian, antiinflamator uterin

Acțiuni secundare: tonic, laxativ, detoxifiant

Indicații specifice: hipermenoree, leucoree

Indicații particulare: hemoroizi, tumori

IMPORTANT! Răculețul este o plantă bogată în vitaminele B1, B2, B6 și C.



Fig.90

ROAIBA

Rubia tinctorum (Fig.91)
 rădăcină
 Fam: Rubiaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 0,5 grame pulbere, de 2 ori pe zi, în perioada 1.

Acțiuni de bază: dezobstruant limfatic



Fig.91

Acțiuni secundare: antibacterian, antioxidant, antitumoral, hemostatic
Indicații specifice: hipermenoree, dismenoree
Indicații particulare: hemoroizi, tumori, anemie

ROIȚĂ

Melissa officinalis (Fig.92)
 frunze
 Fam: Labiatae (Lamiaceae)

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi, în perioadele 1, 2 și 3.

Acțiuni de bază: dezobstruant limfatic

Acțiuni secundare: anti-depresiv, antiviral, bacteriostatic

Indicații specifice: dismenoree, menoragie, depresie

Indicații particulare: anemie, insomnie, emotivitate, isterie, herpes



Fig.92

ROSMARIN

Rosmarinus officinalis (Fig.93)
 frunze
 Fam: Labiatae (Lamiaceae)

Se administrează sublingual, în doză de câte 0,5 grame pulbere, de 4 ori pe zi, în perioada 1, 2 și 3. Nu se folosește în perioada 4, deoarece este emenagog.

Acțiuni de bază: afrodisiac stimulent

Acțiuni secundare: antibacterian, contribuie la

îmbunătățirea irigației și oxigenării cerebrale, psihostabilizant, reîntineritor

Indicații specifice: tulburări menstruale, depresie, metroragie

Indicații particulare: debilitate



Fig.93

ROSTOPASCA

Chelidonium majus (Fig.94)
 frunze
 Fam: Papaveraceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 0,3 grame pulbere, de 2 ori pe zi, în perioadele 1, 2 și 3.

Acțiuni de bază: hipolipemiant, alterativ limfatic

Acțiuni secundare: antibiotic, depurativ, antimicotic, antispastic uterin, hemostatic, sedativ, antitumoral, tonic

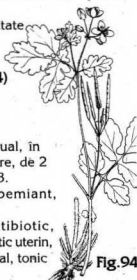


Fig.94



Indicații specifice: congestie pelviană, afecțiuni limfatice

Indicații particulare: herpes, frigiditate, anxietate, fibrom uterin, gonoree

ROTUNJOARĂ

Glechoma hederacea (Fig.95)

partea aeriană

Fam: Labiatae (Lamiaceae)

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi, în perioadele 1, 2 și 3. Sucul proaspăt se administrează dimineața, câte 50 de ml, pe stomacul gol.

Acțiuni de bază: decongestionant pelvian, antiinflamator uterin

Acțiuni secundare: tonic

Indicații specifice: congestie pelviană

Indicații particulare: hemoroizi, cistită, nervozitate

Contraindicații: în caz de afecțiuni renale și epilepsie.



Fig.95

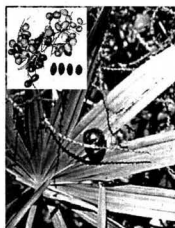


Fig.96

SABAL

Serenoa repens

(Fig.96)

fructe uscate

Fam: Arecaceae
(Palmae)

Se administrează sublingual, în doză de câte 0,5 grame pulbere, de 2 ori pe zi. Poate fi utilizat în toate cele 4 perioade.

Acțiuni de bază:

uterosedativ, reglator hormonal, afrodiziac tonic, alternativ al sistemului reproducător

Acțiuni secundare: candidicid, bactericid, antiviral, antimicotic, antitumoral

Indicații specifice: dismenoree, dezechilibre hormonale, afecțiuni ovariane și uterine

Indicații particulare: neurastenii, cistită, gonoree, tumori uterine, candida

Contraindicații: în doză mare poate provoca diaree și vomă.

SALCIE

Salix alba (Fig.97)

scoarță

Fam: Salicaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 0,5 grame pulbere, de 4 ori pe zi, în perioada 3.



Fig.97

Acțiuni de bază: uterosedativ, antiinflamator uterin

Acțiuni secundare: antimicotic, antibacterian, antiseptic, antioxidant, hemostatic

Indicații specifice: sindrom premenstrual

Indicații particulare: hemoroizi, dureri de cap

SALVIA

Salvia officinalis (Fig.98)

frunze

Fam: Labiatae (Lamiaceae)

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de câte 4 ori pe zi, în perioadele 1, 2 și 3.

Acțiuni de bază: antiinflamator uterin, afrodiziac stimulent, estrogenic, antiseptic

Acțiuni secundare: antibacterian, antioxidant, sedativ

Indicații specifice: disfuncții ovariene, leucoree, dismenoree

Indicații particulare:

frigiditate, vaginită, astenie nervoasă, surmenaj psihic și intelectual

Contraindicații: în perioada de lactație și la persoanele hipertensive



Fig.98



Fig.99

SÂNZIENE GALBENE

Gallium verum (Fig.99)

flori

Fam: Rubiaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi, în perioadele 1, 2 și 3.

Acțiuni de bază: alterativ limfatic, antiinflamator uterin

Acțiuni secundare: antitumoral

Indicații specifice: leucoree, limfadenită

Indicații particulare: anemie, frigiditate

SCHINDUF

Trigonella foenum-graecum (Fig.100)

semințe

Fam: Leguminosae (Fabaceae)

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi, în perioadele 1 și 2 și la începutul perioadei 3. Nu se administrează la finalul perioadei 3 și în perioada 4, deoarece este emenagog.

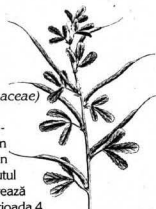


Fig.100

Acțiuni de bază: dezobstruant limfatic, antiinflamator uterin, afrodisiac tonic
Acțiuni secundare: antimicrobian
Indicații specifice: limfadenită
Indicații particulare: distensie abdominală

SILUR

Euphrasia rostkoviana
(Fig.101)

partea aeriană

Fam: Scrophulariaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 0,5 grame pulbere, de 4 ori pe zi, în perioada 3.

Acțiuni de bază: antiinflamator uterin, antisecretor

Acțiuni secundare: laxativ

Indicații specifice: leucoree

Indicații particulare: tulburări de memorie

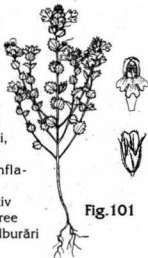


Fig.101



SOIA
Glycine max (Fig.102)
semințe

Fam: Leguminosae (Fabaceae)

Semințele se folosesc în alimentație. Uleiul de soia poate fi administrat intern, câte o linguriță pe stomacul gol, cu puțină zeamă de lămâie și apă, înainte de masă, de 2 ori pe zi, în perioadele 1 și 2.

Acțiuni de bază: decongestionant pelvian, estrogenic

Acțiuni secundare: antifungic, laxativ, antitumoral (protector)

Indicații specifice: metroragie, depresie

Indicații particulare: hemoroizi

SORBESTREA

Sanguisorba officinalis (Fig.103)

partea aeriană

Fam: Rosaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi, în toate perioadele.

Acțiuni de bază: decongestionant pelvian

Acțiuni secundare: tonic, galactogog

Indicații specifice: dismenoree

Indicații particulare: hemoroizi

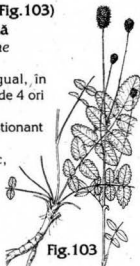


Fig.103

SOVÂRF

Origanum vulgare (Fig.104)
flori

Fam: Labiatae (Laminaceae)

Se administrează sublingual, în doză de 1 gram de pulbere, de câte 4 ori pe zi, în perioadele 1, 2 și 3.

Acțiuni de bază: decongestionant pelvian

Acțiuni secundare: fungicid, tonic

Indicații specifice: dismenoree

Indicații particulare: insomnie



Fig.104

SPARANGHEL

Asparagus officinalis
(Fig.105)

radăcină

Fam: Lillaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 2 grame pulbere, de 4-8 ori pe zi, în perioadele 1 și 2.

Acțiuni de bază: dezobstruant limfatic, afrodisiac tonic

Acțiuni secundare: depurativ, laxativ

Indicații specifice: pentru deblocarea sistemului limfatic

Indicații particulare: uretrită, neurastenie, frigiditate



Fig.105

STRUGURII URSULUI

Arctostaphylos uva-ursi (Fig.106)

frunze

Fam: Ericaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 0,5 grame pulbere, de 4 ori pe zi, doar în perioada 3.

Acțiuni de bază: antiinflamator uterin, anti-secretor

Acțiuni secundare: antibacterian, vasoconstrictor uterin

Indicații specifice: menoragie, metroragie, polimenoree, hiper-menoree

Indicații particulare: cistită, vaginită, uretrită, hemoroizi



Fig.106



SUNĂTOARE
Hypericum
perforatum (Fig.107)
 flori
 Fam: Hypericaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi, în perioadele 2 și 3.

Acțiuni de bază: antiinflamator uterin, tonic uterin

Acțiuni secundare: antidepresiv, nervin, antimicrobian

Indicații specifice: dismenoree, depresie

Indicații particulare: tumori uterine, nervozitate, dureri de cap, hemoroizi, cancer de sân, SIDA



Fig.107

ȘOFRĂNEL
Carthamus tinctorius (Fig.108)
 flori
 Fam: Compositae (Asteraceae)

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi, în perioadele 1 și 2.

Acțiuni de bază: decongestionant pelvian, antiinflamator uterin, tonic uterin

Acțiuni secundare: antibacterian, antimicrobic, candidicid

Indicații specifice: menoragie, dismenoree

Indicații particulare: infecții cu Candida albicans sau Escherichia coli, tumori



Fig.108

ȘTEVIE
Rumex crispus
(Fig.109)
 partea subterană
 Fam: Polygonaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi, în perioadele 1 și 2.

Acțiuni de bază: alterativ limfatic

Acțiuni secundare: laxativ, antimicrobian

Indicații specifice: pentru deblocarea sistemului limfatic

Indicații particulare: sifilis, hemoroizi, constipație, anemie

Contraindicații: afecțiuni renale



Fig.109

TRAISTA CIOBANULUI
Capsella bursa-pastoris
(Fig.110)
 partea aeriană
 Fam: Brassicaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi, în toate perioadele.

Acțiuni de bază: antiinflamator uterin, reglator al ciclului menstrual, stopează sângerările uterine

Acțiuni secundare: antiemoragic, contraceptiv, antitumoral

Indicații specifice: leucoree, inflamații uterine, hipermenoree, metroragie, dismenoree

Indicații particulare: cistită, uretrită, fibrom uterin

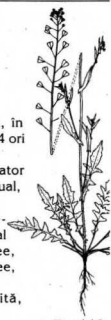


Fig.110

TRANDAFIR
Rosa damascena (Fig.111)
 petalele florilor
 Fam: Rosaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 1-2 g, de 4-6 ori pe zi, în toate perioadele.

Acțiuni de bază: antiinflamator uterin, afrodisiac tonic, tonic uterin

Acțiuni secundare: antidepresiv, antibacterian, bactericid, fungicid, candidicid

Indicații specifice:

tulburări uterine, leucoree, hemoragie capilară, depresie, menoragie

Indicații particulare: frigiditate, candidoză, tulburări de premenopauză



Fig.111

TRIFOI ROȘU
Trifolium pratense (Fig.112)
 flori
 Fam: Leguminosae (Fabaceae)

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi, în perioadele 1 și 3.

Acțiuni de bază: antiinflamator uterin, afrodisiac tonic, estrogenic, decongestionant pelvian

Acțiuni secundare: antibacterian, antimicrobian

Indicații specifice: congestie pelviană

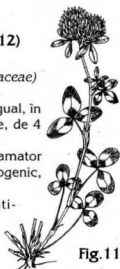


Fig.112



Indicații particulare: herpes simplex, SIDA, infecții bacteriene, constipație, fibrom uterin

TROSCOT

Polygonum aviculare (Fig.113)

partea aeriană

Fam: Polygonaceae

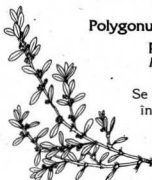


Fig.113

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi, în toate perioadele.

Acțiuni de bază: tonic capilar, dezobstruant limfatic, antiinflamator uterin
Acțiuni secundare: antibacterian

Indicații specifice: hipermenoree

Indicații particulare: hemoroizi, gonoree, vaginită

TURȚĂ MARE

Agrimonia eupatoria (Fig.114)

partea aeriană

Fam: Rosaceae



Fig.114

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi, în perioadele 3 și 4.

Acțiuni de bază: antiinflamator uterin

Acțiuni secundare: antibacterian, antitumoral

Indicații specifice: hipermenoree, dismenoree, dureri premenstruale

Indicații particulare: incontinență urinară, uretrită

TELINA

Apium graveolens (Fig.115)

semințe

Fam: Umbelliferae (Apiaceae)

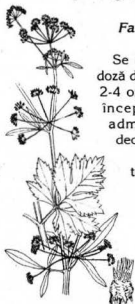


Fig.115

Se administrează sublingual, în doză de câte 0,5 grame pulbere, de 2-4 ori pe zi, în perioadele 1, 2 și începutul perioadei 3. Nu se administrează în perioada 4, deoarece este emenagog.

Acțiuni de bază: afrodisiac tonic, antiinflamator uterin

Acțiuni secundare: antifungic, antioxidant

Indicații specifice: depresie, incontinență

Indicații particulare: cistită, nervozitate

Contraindicații: afecțiuni renale

UNGURĂȘ

Marrubium vulgare (Fig.116)

partea aeriană

Fam: Labiatae (Lamiaceae)



Fig.116

Se administrează sublingual, în doză de câte 0,5 grame pulbere, de 2 ori pe zi, timp de cel mult trei zile și numai la începutul perioadei 3. Nu se administrează la sfârșitul perioadei 3 sau în perioada 4, deoarece este emenagog.

Acțiuni de bază: antihiperemiant, decongestionant pelvian

Acțiuni secundare: laxativ

Indicații specifice: congestie pelviană, dismenoree

Indicații particulare: obezitate, isterie

URZICA

Urtica dioica (Fig.117)

radăcină și frunze

Fam: Urticaceae



Fig.117

Se administrează sublingual, în doză de câte 1 gram pulbere, de 4 ori pe zi, în toate cele 4 perioade.

Acțiuni de bază: afrodisiac tonic, antiinflamator uterin

Acțiuni secundare: antibiotic, antitumoral

Indicații specifice: hipermenoree, metroragie, dismenoree, leucoree, constipație,

vaginită atrofică, menstruație neregulată

Indicații particulare: anemie, hemoroizi, tumori (profilactic), obezitate

URZICĂ MOARTĂ ALBĂ

Lamium album (Fig.118)

partea aeriană

Fam: Labiatae (Lamiaceae)



Fig.118

Se administrează sublingual, în doză de câte 1-2 grame pulbere, de 4 ori pe zi, în toate perioadele. Tipologia 3 o va utiliza doar în perioadele 1, 2 și 4.

Acțiuni de bază: uterosedativ, antiinflamator uterin, alterativ al sistemului reproducător

Acțiuni secundare: hemostatic, analgezic, nervin, sedativ



Indicații specifice: metroragie, menoragie, leucoree, dismenoree, polimenoree, incontinență urinară

Indicații particulare: tumori, hemoroizi, cancer de sân, tulburări nervoase la menopauză, simptome de menopauză, varice

VÂSC

Viscum album (Fig.119)

planta fără fructe

Fam: Loranthaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 0,5 grame pulbere, de 2 ori pe zi, sublingual, în toate perioadele.

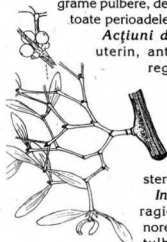


Fig.119

Acțiuni de bază: antiinflamator uterin, antihiperemiant pelvian, reglator hormonal, tonic capilar

Acțiuni secundare: vasoconstrictor uterin, imunostimulent, stimulator al metabolismului, elimină sterilitatea

Indicații specifice: menoragie, metroragie, dismenoree, tulburări hormonale, tulburări de menopauză, leucoree

Indicații particulare: endometrită, ovarită

VERBINĂ

Verbena officinalis (Fig.120)

partea aeriană

Fam: Verbenaceae

Se administrează sublingual, în doză de câte 0,5 grame pulbere, de 4 ori pe zi, în perioadele 2, 3 și 4.

Acțiuni de bază: antiinflamator uterin

Acțiuni secundare: hemostatic, nervin, tonic

Indicații specifice: menoragie, metroragie, dismenoree, depresie

Indicații particulare: epuizare nervoasă, cistită



Fig.120

ZMEUR

Rubus idaeus (Fig.121)

frunze

Fam: Rosaceae

Se administrează sublingual, în doză de 1 gram, de câte 4 ori pe zi, în toate perioadele.

Acțiuni de bază: alterativ al sistemului reproducător, tonic uterin

Acțiuni secundare: depurativ

Indicații specifice: menoragie, metroragie, dismenoree

Indicații particulare: dureri mamare



Fig.121





Gruparea plantelor în funcție de acțiunile lor principale

Listele care urmează reprezintă o sinteză a informațiilor prezentate anterior. Ele au un caracter orientativ însă, pentru selectarea finală a plantelor cele mai utile tipologiei căreia aparțineți, este necesar să studiați, la plantele pe care doriți să le utilizați, elementele referitoare la dozele și perioadele de administrare, precum și acțiunile și indicațiile lor principale, prezentate în subcapitolul anterior.

Unele plante sunt indicate doar pentru o anumită parte a unei perioade (acest lucru nefiind precizat în listele care urmează), iar altele se pot administra în mai multe perioade, având o acțiune specifică doar în unele dintre ele. Acțiunile și indicațiile secundare ale plantelor descrise mai sus sunt oferite pentru a vă ajuta să selectați cele mai eficiente plante necesare rezolvării și altor afecțiuni și tulburări cu care încă vă mai confrunțați.

1. AFRODIZIACE STIMULENTE

*determină punerea în stare de
efervescență a potențialului creator
și amplifică dorința erotică*

- BUSUIOC
- BUSUIOC SĂLBATIC
- CĂLTUNAȘI
- CÂNEPĂ
- CARDAMOM
- DAMIANA
- FLOAREA SOARELUI
- GHIMBIR
- GOTU KOLA
- GUDUCHI
- IARBA SFÂNTULUI ION
- IASOMIE
- IENUPĂR
- LEMNUL DOMNULUI
- MENTĂ
- NĂPRAZNIC
- OBLIGEANĂ
- PĂLĂRIA CUCULUI
- PIPER LUNG
- ROSMARIN
- SALVIE

2. AFRODIZIACE TONICE

*determină creșterea apetitului sexual prin
aport de energie vitală*

- ASHWAGANDHA
- BUMBAC
- CAPTALAN
- COLȚII BABEI
- CORIANDRU
- DIOSCOREA
- ECHINACEA
- FLOAREA PASIUNII
- GINSENG
- LĂPTUCĂ
- LEMN DULCE

- LOFANTUS
- MAGNOLIE
- PECETEIA LUI SOLOMON
- SABAL
- SCHINDUF
- SPARANGHEL
- TRANDAFIR
- TRIFOI ROȘU
- ȚELINĂ
- URZICĂ

3. ALTERNATIVE ALE SISTEMULUI REPRODUCĂTOR

*reglează și armonizează funcționarea
sistemului reproducător*

- ALUNGĂTOARE
- ASHWAGANDHA
- GĂLBENELE
- LĂPTUCĂ
- SABAL
- SORBESTREA
- URZICĂ MOARTĂ ALBĂ
- ZMEUR

4. ALTERNATIVE LIMFATICE

*îmbunătățesc starea de funcționare a
sistemului limfatic și favorizează procesele de
reabsorbție limfatică*

- BRUSTURE
- CAPRIFOI
- CHAPARALL
- ECHINACEA
- LIPICIOASĂ
- LOFANTUS
- LUMÂNĂRICĂ
- ROSTOPASCĂ
- SÂNZIENE GALBENE
- ȘTEVIE

5. ANTIHIPEREMIANTE PELVIENE

*favorizează scăderea cantității de sânge care
tinde să se acumuleze în zona pelviană*

- BÚJOR
- CREȚIȘOARĂ
- GARDENIA
- HRIȘCĂ
- PIPERUL BĂLȚII
- TRAISTA CIOBANULUI
- ȚINGURĂȘ
- VÂSC

6. ANTIINFLAMATOARE UTERINE

*reduc procesele inflamatorii de la
nivelul uterului*

- ALBĂSTRELE
- ALUNGĂTOARE
- ANASON
- ANGELICĂ
- ASMĂȚUI
- BRUSTURE
- BUMBAC



- BUSUIOC SĂLBATIC
- CĂLTUNAȘI
- CĂLIN
- CAPRIFOI

- CAPTALAN
- CÂRCEL
- CARDAMOM
- CASTAN
- CIPERUS
- COACĂZ NEGRU
- COADA CALULUI
- COLȚII BABEI
- CREȚIȘOARĂ
- CREȚUȘCĂ
- DIOSCOREA
- ECHINACEA
- FRASIN
- GĂLBENELE
- GHIMBIR
- GINGKO
- GOTU KOLA
- GUDUCHI
- HRIȘCĂ
- IARBA SFÂNTULUI FELIX
- IRIS
- LĂPTUCĂ
- LEMN CĂINESC
- LICHEN DE PIATRĂ
- LIMBA MIELULUI
- LIPICIOASĂ
- LOTUS
- LUMÂNĂRICĂ
- MAGNOLIE
- MENTĂ
- MESTEACĂN
- NÂPRAZNIC
- PĂTLAGINĂ MARE
- PĂTLAGINĂ ÎNGUSTĂ
- PECETEA LUI SOLOMON
- PIPERUL BĂLȚII
- PISCIDIA
- PORUMB
- PUFULIȚĂ
- RĂCULEȚ
- ROTUNJOARĂ
- SALCIE
- SALVIE
- SÂNZIENE GALBENE
- SCHINDUF
- SILUR
- STRUGURII URSULUI
- SUNĂTOARE
- ȘOFRĂNEL
- TRAISTA CIOBANULUI
- TRANDAFIR
- TRIFOI ROȘU
- TROSCOT
- TURITĂ MARE
- ȚELINĂ
- URZICĂ
- URZICĂ MOARTĂ ALBĂ
- VÂSC
- VERBINĂ

7. ANTISECRETOARE

diminuează secrețiile

- COACĂZ NEGRU
- COADA CALULUI
- COADA RACULUI
- CREȚUȘCĂ
- LUMÂNĂRICĂ
- NÂPRAZNIC
- SALVIE
- SILUR
- STRUGURII URSULUI
- VERBINĂ

8. DECONGESTIONANTE PELVIENE

reduc acumulările de fluide sau de sânge de la nivelul zonei pelviene

- ALBĂSTRELE
- ANGELICĂ
- BUMBAC
- CÂRCEL
- CARDAMOM
- COADA RACULUI
- COLȚII BABEI
- GHIMBIR
- GHIMPE
- IASOMIE
- LĂPTUCĂ
- LEMN CĂINESC
- LICHEN DE PIATRĂ
- LOFANTUS
- LUMÂNĂRICĂ
- MAGNOLIE
- MANDARIN
- MENTĂ
- MENTĂ CREAȚĂ
- PĂLĂRIA CUCULUI
- PUFULIȚĂ
- RĂCULEȚ
- ROTUNJOARĂ
- SOIA
- SORBESTREA
- SOVĂRF
- ȘOFRĂNEL
- TRIFOI ROȘU
- ȚÎNGURAȘ

9. DEZOBSTRUANTE LIMFATICE

favorizează deblocarea canalelor limfatice

- ASHWAGANDHA
- ASMĂȚUI
- BHRINGARAJ
- CEAI VERDE
- CORIANDRU
- DUMBĂȚ
- FLOAREA SOARELUI
- IASOMIE
- IENUPĂR
- LUMÂNĂRICĂ
- MIROBOLAN
- NARD



- NEEM
- OBLIGEANĂ
- PĂTLAGINĂ MARE
- PĂTLAGINĂ ÎNGUSTĂ
- PECETEA LUI SOLOMON
- PIPER NEGRU
- ROAIBĂ
- ROINIȚĂ
- SCHINDUF
- SPARANGHEL
- TROSCOT

10. ESTROGENICE

favorizează creșterea secreției de estrogeni

- ALUNGĂTOARE
- ANASON
- BHRINGARAJ
- CARDAMOM
- GINSENG
- LEMN DULCE
- LUCERNĂ
- SALVIE
- SOIA
- TRIFOI ROȘU

11. LIMFAGOGE

favorizează și stimulează circulația limfatică

- BRUSTURE
- GĂLBENELE
- GRAPEFRUIT
- IARBA SFÂNTULUI FELIX
- IRIS
- MANDARIN
- PAO D'ARCO
- PORTOCAL

12. PROGESTERONICE

favorizează creșterea secreției de progesteron

- DIOSCOREA
- LEMNUL LUI AVRAM
- LOFANTUS
- VERBINĂ
- ZMEUR

13. REGLATOARE HORMONALE

reglează și echilibrează raportul dintre secrețiile hormonale ovariene

- ALUNGĂTOARE
- CĂLIN
- DAMIANA
- LEMN DULCE
- LEMNUL LUI AVRAM
- LOFANTUS
- LUCERNĂ
- SABAL
- VÂSC

14. TONICE CAPILARE

reduc fragilitatea vaselor capilare (tonifiază pereții vaselor capilare) și reduc riscul spargerii lor

- BUJOR
- CASTAN
- HRIȘCĂ
- PĂDUCEL
- SUNĂTOARE
- TRANDAFIR
- TROSCOT
- VÂSC

15. TONICE UTERINE

învigorează, tonifică și determină regenerarea uterului

- CĂLIN
- CĂTUȘNICĂ
- LĂPTUCĂ
- LEMNUL LUI AVRAM
- PIPERUL BĂLȚII
- PORUMB
- SUNĂTOARE
- ȘOFRĂNEL
- TRANDAFIR
- URZICĂ MOARTĂ ALBĂ
- ZMEUR

16. UTEROSEDATIVE

tonifiază uterul, diminuează și elimină spasmele uterine

- CĂLIN
- CĂTUȘNICĂ
- CIPERUS
- LICHENUL URSULUI
- LOTUS
- PĂDUCEL
- PISCIDIA
- SABAL
- SÂLCIE
- URZICĂ MOARTĂ ALBĂ
- ZMEUR





**Gruparea plantelor în funcție
de perioada în care sunt
recomandate și în funcție de
tipologia menstruală a femeii (notată cu T)**

***Lista alfabetică a plantelor recomandate în
perioada 1 (77 de plante)***

- ANASON (T1, T3, T4)
- ASHWAGANDHA (T1, T2)
- ASMĂȚUI (T1, T2, T3, T4)
- BHRINGARAJ (T1, T3, T4)
- BRUSTURE (T1, T2)
- BUJOR (T1, T2, T3, T4)
- BUMBAC (T1, T2, T3, T4)
- BUSUIOC (T1, T2, T3, T4)
- BUSUIOC SĂLBATIC (T1, T2, T3, T4)
- CĂLIN (T1, T2, T3, T4)
- CĂTUȘNICĂ (T1, T2, T3, T4)
- CÂRCEL (T1, T2, T3, T4)
- CARDAMOM (T1, T3, T4)
- CEA VERDE (T1, T2, T3, T4)
- CHAPARALL (T1, T2, T4)
- COADA CALULUI (T1, T2, T3, T4)
- COLȚII BABEI (T1, T2, T3)
- CORIANDRU (T1, T2, T3, T4)
- DIOSCOREA (T1, T2, T4)
- ECHINACEA (T1, T2, T3, T4)
- FRASIN (T1, T2, T3, T4)
- GĂLBENELE (T1, T2, T3, T4)
- GHIMBIR (T1, T3, T4)
- GINGKO (T1, T2, T3, T4)
- GINSENG (T1, T2)
- GRAPEFRUIT (T1, T2, T3, T4)
- IARBA SFÂNTULUI FELIX (T1, T2, T3, T4)
- IASOMIE (T1, T2, T3, T4)
- IENUPĂR (T1, T3, T4)
- LĂPTUCĂ (T1, T2)
- LEMN DULCE (T1, T2)
- LEMNUL DOMNULUI (T2, T3, T4)
- LEMNUL LUI AVRAM (T1, T2, T4)
- LICHEN DE PIATRĂ (T1, T2, T3, T4)
- LIMBA MIELULUI (T1, T3)
- LIPICIOASĂ (T1, T2, T3, T4)
- LOFANTUS (T1, T2, T4)
- LUCERNĂ (T1, T3)
- LUMÂNĂRICĂ (T1, T2, T3, T4)
- MANDARIN (T1, T2, T3, T4)
- MENTĂ (T1, T2, T3, T4)
- MENTĂ CREAȚĂ (T1, T2, T3, T4)
- MIROBOLAN (T1, T2, T3, T4)
- NĂPRAZNIC (T1, T2, T3, T4)
- NARD (T1, T2, T3, T4)
- OBLIGEANĂ (T1, T3, T4)
- PĂDUCEL (T1, T2, T3, T4)
- PĂTLAGINĂ MARE (T1, T2)
- PĂTLAGINĂ ÎNGUSTĂ (T1, T2)
- PAO D'ARCO (T1, T2, T3, T4)
- PECETEA LUI SOLOMON (T1, T2)
- PORTOCAL (T1, T2, T3, T4)
- PUFULIȚĂ (T1, T2, T3, T4)

- RĂCULEȚ (T1, T2, T3, T4)
- ROAIBĂ (T1, T2)
- ROINIȚĂ (T1, T2, T3)
- ROSMARIN (T1, T2, T3, T4)
- ROSTOPASCĂ (T1, T2, T3, T4)
- ROTUNJOARĂ (T1, T2, T3, T4)
- SABAL (T1, T2, T3, T4)
- SALVIE (T1, T3, T4)
- SÂNZIENE GALBENE (T1, T2, T3, T4)
- SCHINDUF (T1, T2)
- SOIA (T1, T2)
- SORBESTREA (T1, T2, T3, T4)
- SOVĂRF (T1, T2, T3, T4)
- SPARANGHEL (T1, T2)
- ȘOFRĂNEL (T1, T2)
- ȘTEVIE (T1, T2)
- TRAISTA CIOBANULUI (T1, T2, T3, T4)
- TRANDAFIR (T1, T2, T3, T4)
- TRIFOI ROȘU (T1, T2)
- TROSCOT (T1, T2, T3, T4)
- ȚELINĂ (T1, T2, T3)
- ȚURICĂ (T1, T2, T3, T4)
- ȚURICĂ MOARTĂ ALBĂ (T1, T2, T4)
- ZMEUR (T1, T2, T3, T4)

***Lista alfabetică a plantelor recomandate în
perioada 2 (88 de plante)***

- ALUNGĂTOARE (T1, T2, T3, T4)
- ASHWAGANDHA (T1, T2)
- ASMĂȚUI (T1, T2, T3, T4)
- BRUSTURE (T1, T2)
- BUJOR (T1, T2, T3, T4)
- BUMBAC (T1, T2, T3, T4)
- BUSUIOC (T1, T2, T3, T4)
- BUSUIOC SĂLBATIC (T1, T2, T3, T4)
- CĂLȚUNAȘI (T1, T3, T4)
- CĂLIN (T1, T2, T3, T4)
- CĂTUȘNICĂ (T1, T2, T3, T4)
- CÂNEPĂ (T1, T2, T3, T4)
- CAPRIFOI (T2, T3, T4)
- CAPTALAN (T1, T2)
- CÂRCEL (T1, T2, T3, T4)
- CARDAMOM (T1, T3, T4)
- CEA VERDE (T1, T2, T3, T4)
- CHAPARALL (T1, T2, T4)
- COLȚII BABEI (T1, T2, T3)
- CORIANDRU (T1, T2, T3, T4)
- DIOSCOREA (T1, T2, T4)
- DUMBĂȚ (T1, T2, T3, T4)
- ECHINACEA (T1, T2, T3, T4)
- FLOAREA PASIUNII (T1, T2, T3, T4)
- FLOAREA SOARELUI (T1, T2, T3, T4)
- FRASIN (T1, T2, T3, T4)
- GĂLBENELE (T1, T2, T3, T4)
- GHIMPE (T2, T3, T4)
- GOTU KOLA (T2, T3, T4)
- GRAPEFRUIT (T1, T2, T3, T4)
- GUDUCHI (T2, T3, T4)
- IARBA SFÂNTULUI FELIX (T1, T2, T3, T4)
- IARBA SFÂNTULUI ION (T1, T2, T3, T4)
- IASOMIE (T1, T2, T3, T4)



- IENUPĂR (T1, T3, T4)
- IRIS (T1, T2, T3, T4)
- LĂPTUCĂ (T1, T2)
- LEMN DULCE (T1, T2)
- LEMNUL DOMNULUI (T2, T3, T4)
- LEMNUL LUI AVRAM (T1, T2, T4)
- LICHEN DE PIATRĂ (T1, T2, T3, T4)
- LIPICIOASĂ (T1, T2, T3, T4)
- LOFANTUS (T1, T2, T4)
- LOTUS (T2, T3, T4)
- LUMÂNĂRICĂ (T1, T2, T3, T4)
- MAGNOLIE (T1, T2)
- MANDARIN (T1, T2, T3, T4)
- MENTĂ (T1, T2, T3, T4)
- MENTĂ CREAȚĂ (T1, T2, T3, T4)
- MIROBOLAN (T1, T2, T3, T4)
- NĂPRAZNIC (T1, T2, T3, T4)
- NARD (T1, T2, T3, T4)
- NEEM (T2, T3, T4)
- OBLIGEANĂ (T1, T3, T4)
- PĂDUCEL (T1, T2, T3, T4)
- PĂLĂRIA CUCULUI (T2, T3, T4)
- PĂTLAGINĂ MARE (T1, T2)
- PĂTLAGINĂ ÎNGUSTĂ (T1, T2)
- PAO D'ARCO (T1, T2, T3, T4)
- PECETEA LUI SOLOMON (T1, T2)
- PIPER NEGRU (T3, T4)
- PISCIDIA (T2, T3, T4)
- PORTOCAL (T1, T2, T3, T4)
- PUFULIȚĂ (T1, T2, T3, T4)
- RĂCULEȚ (T1, T2, T3, T4)
- ROINIȚĂ (T1, T2, T3)
- ROSMARIN (T1, T2, T3, T4)
- ROSTOPASCĂ (T1, T2, T3, T4)
- ROTUNJOARĂ (T1, T2, T3, T4)
- SABAL (T1, T2, T3, T4)
- SALVIE (T1, T3, T4)
- SÂNZIENE GALBENE (T1, T2, T3, T4)
- SCHINDUF (T1, T2)
- SOIA (T1, T2)
- SORBESTREA (T1, T2, T3, T4)
- SOVĂRF (T1, T2, T3, T4)
- SPARANGHEL (T1, T2)
- SUNĂTOARE (T2, T3, T4)
- ȘOFRĂNEL (T1, T2)
- ȘTEVIE (T1, T2)
- TRAISTA CIOBANULUI (T1, T2, T3, T4)
- TRANDAFIR (T1, T2, T3, T4)
- TROSCOT (T1, T2, T3, T4)
- ȚELINĂ (T1, T2, T3)
- ȚURICĂ (T1, T2, T3, T4)
- ȚURICĂ MOARTĂ ALBĂ (T1, T2, T4)
- VERBINĂ (T2, T3, T4)
- ZMEUR (T1, T2, T3, T4)

**Lista alfabetică a plantelor recomandate
în perioada 3 (102 plante)**

(litera E în fața plantelor din această listă indică
acțiunea lor emenagogă; sunt 25 astfel de plante)

- ALBĂSTRELE (T2, T3, T4)
- E ALUNGĂTOARE (T1, T2, T3, T4)
- E ANASON (T1, T3, T4)

- E ANGELICĂ (T1, T3, T4)
- E ASMĂȚUI (T1, T2, T3, T4)
- BHRINGARAJ (T1, T3, T4)
- E BUJOR (T1, T2, T3, T4)
- BUMBAC (T1, T2, T3, T4)
- E BUSUIOC (T1, T2, T3, T4)
- BUSUIOC SĂLBATIC (T1, T2, T3, T4)
- CĂLIN (T1, T2, T3, T4)
- CÂNEPĂ (T1, T2, T3, T4)
- CAPRIFOI (T2, T3, T4)
- CAPTALAN (T1, T2)
- CĂRCEL (T1, T2, T3, T4)
- E CARDAMOM (T1, T3, T4)
- CASTAN (T2, T3, T4)
- CEAI VERDE (T1, T2, T3, T4)
- CIPERUS (T2, T3, T4)
- COACĂZ NEGRU (T2, T3, T4)
- COADA CALULUI (T1, T2, T3, T4)
- COADA RACULUI (T2, T3, T4)
- E CORIANDRU (T1, T2, T3, T4)
- CREȚIȘOARĂ (T2, T3, T4)
- CREȚUȘCĂ (T2, T3, T4)
- DAMIANA (T1, T3, T4)
- DUMBĂȚ (T1, T2, T3, T4)
- ECHINACEA (T1, T2, T3, T4)
- FLOAREA PASIunii (T1, T2, T3, T4)
- FLOAREA SOARELUI (T1, T2, T3, T4)
- FRASIN (T1, T2, T3, T4)
- E GĂLBENELE (T1, T2, T3, T4)
- GARDENIA (T1, T2, T3, T4)
- E GHIMBIR (T1, T3, T4)
- GHIMPE (T2, T3, T4)
- GINGKO (T1, T2, T3, T4)
- E GINSENG (T1, T2)
- GOTU KOLA (T2, T3, T4)
- GRAPEFRUIT (T1, T2, T3, T4)
- GUDUCHI (T2, T3, T4)
- HRIȘCĂ (T1, T2)
- IARBA SFÂNTULUI FELIX (T1, T2, T3, T4)
- E IARBA SFÂNTULUI ION (T1, T2, T3, T4)
- E IASOMIE (T1, T2, T3, T4)
- LEMN CĂINESC (T3, T4)
- E LEMNUL DOMNULUI (T2, T3, T4)
- LEMNUL LUI AVRAM (T1, T2, T4)
- LICHEN DE PIATRĂ (T1, T2, T3, T4)
- LICHENUL ȚURULUI (T3)
- LIMBA MIELULUI (T1, T3)
- LIPICIOASĂ (T1, T2, T3, T4)
- LOFANTUS (T1, T2, T4)
- LOTUS (T2, T3, T4)
- LUCERNĂ (T1, T3)
- LUMÂNĂRICĂ (T1, T2, T3, T4)
- E MAGNOLIE (T1, T2)
- MANDARIN (T1, T2, T3, T4)
- E MENTĂ (T1, T2, T3, T4)
- E MENTĂ CREAȚĂ (T1, T2, T3, T4)
- MESTECĂN (T2, T3, T4)
- MIROBOLAN (T1, T2, T3, T4)
- NĂPRAZNIC (T1, T2, T3, T4)
- E NARD (T1, T2, T3, T4)
- E NEEM (T2, T3, T4)
- OBLIGEANĂ (T1, T3, T4)



- PĂDUCEL (T1, T2, T3, T4)
- PĂLĂRIA CUCULUI (T2, T3, T4)
- PAO D'ARCO (T1, T2, T3, T4)
- PECETEA LUI SOLOMON (T1, T2)
- E PIPER LUNG (T3, T4)
- PIPER NEGRU (T3, T4)
- PIPERUL BĂLȚII (T1, T3, T4)
- PISCIDIA (T2, T3, T4)
- PORTOCAL (T1, T2, T3, T4)
- PORUMB (T1, T2)
- PUFULIȚĂ (T1, T2, T3, T4)
- RĂCULEȚ (T1, T2, T3, T4)
- ROINIȚĂ (T1, T2, T3)
- E ROSMARIN (T1, T2, T3, T4)
- ROSTOPASCĂ (T1, T2, T3, T4)
- ROTUNJOARĂ (T1, T2, T3, T4)
- SABAL (T1, T2, T3, T4)
- SÂLCIE (T2, T3, T4)
- E SALVIE (T1, T3, T4)
- SÂNZIENE GALBENE (T1, T2, T3, T4)
- E SCHINDUF (T1, T2)
- SILUR (T2, T3, T4)
- SORBESTREA (T1, T2, T3, T4)
- SOVĂRF (T1, T2, T3, T4)
- STRUGURII URSULUI (T1, T3)
- SUNĂTOARE (T2, T3, T4)
- TRAISTA CIOBANULUI (T1, T2, T3, T4)
- TRANDAFIR (T1, T2, T3, T4)
- TRIFOI ROȘU (T1, T2)
- TROSCOT (T1, T2, T3, T4)
- TURIȚĂ MARE (T2, T3, T4)
- E ȚELINĂ (T1, T2, T3)
- E UNGURAȘ (T2, T3, T4)
- URZICĂ (T1, T2, T3, T4)
- VÂSC (T1, T3, T4)
- VERBINĂ (T2, T3, T4)
- ZMEUR (T1, T2, T3, T4)
- MIROBOLAN (T1, T2, T3, T4)
- NĂPRAZNIC (T1, T2, T3, T4)
- OBLIGEANĂ (T1, T3, T4)
- PIPERUL BĂLȚII (T1, T3, T4)
- PORUMB (T1, T2)
- PUFULIȚĂ (T1, T2, T3, T4)
- RĂCULEȚ (T1, T2, T3, T4)
- SABAL (T1, T2, T3, T4)
- SORBESTREA (T1, T2, T3, T4)
- TRAISTA CIOBANULUI (T1, T2, T3, T4)
- TRANDAFIR (T1, T2, T3, T4)
- TROSCOT (T1, T2, T3, T4)
- TURIȚĂ MARE (T2, T3, T4)
- URZICĂ (T1, T2, T3, T4)
- URZICĂ MOARTĂ ALBĂ (T1, T2, T4)
- VÂSC (T1, T3, T4)
- VERBINĂ (T2, T3, T4)
- ZMEUR (T1, T2, T3, T4)

Lista plantelor care sunt recomandate în toate cele 4 perioade (19 plante)

- BUMBAC (T1, T2, T3, T4)
- BUSUIOC SĂLBATIC (T1, T2, T3, T4)
- CĂLIN (T1, T2, T3, T4)
- FRASIN (T1, T2, T3, T4)
- LEMNUL LUI AVRAM (T1, T2, T4)
- LICHEN DE PIATRĂ (T1, T2, T3, T4)
- LUMÂNĂRICĂ (T1, T2, T3, T4)
- MIROBOLAN (T1, T2, T3, T4)
- NĂPRAZNIC (T1, T2, T3, T4)
- OBLIGEANĂ (T1, T3, T4)
- PUFULIȚĂ (T1, T2, T3, T4)
- RĂCULEȚ (T1, T2, T3, T4)
- SABAL (T1, T2, T3, T4)
- SORBESTREA (T1, T2, T3, T4)
- TRAISTA CIOBANULUI (T1, T2, T3, T4)
- TRANDAFIR (T1, T2, T3, T4)
- TROSCOT (T1, T2, T3, T4)
- URZICĂ (T1, T2, T3, T4)
- VÂSC (T3, T4)
- ZMEUR (T1, T2, T3, T4)

Lista alfabetică a plantelor recomandate în perioada 4 (39 de plante)

- ALBĂSTRELE (T2, T3, T4)
- BHRINGARAJ (T1, T3, T4)
- BUMBAC (T1, T2, T3, T4)
- BUSUIOC SĂLBATIC (T1, T2, T3, T4)
- CĂLIN (T1, T2, T3, T4)
- CÂNEPĂ (T1, T2, T3, T4)
- CIPERUS (T2, T3, T4)
- COADA CALULUI (T1, T2, T3, T4)
- COADA RĂCULUI (T2, T3, T4)
- CREȚIȘOARĂ (T2, T3, T4)
- CREȚUȘCĂ (T2, T3, T4)
- DAMIANA (T1, T3, T4)
- DIOSCOREA (T1, T2, T4)
- FLOAREA SOARELUI (T1, T2, T3, T4)
- FRASIN (T1, T2, T3, T4)
- GHIMPE (T2, T3, T4)
- LEMN CĂINESC (T3, T4)
- LEMNUL LUI AVRAM (T1, T2, T4)
- LICHEN DE PIATRĂ (T1, T2, T3, T4)
- LOTUS (T2, T3, T4)
- LUMÂNĂRICĂ (T1, T2, T3, T4)

Câteva indicații practice

Pe baza listelor pe care le-am oferit se pot alcătui amestecuri de plante care să fie adecvate perioadelor ciclului feminin și tipologiei caracteriale. Alegerea plantelor se va face în funcție de necesități și în funcție de specificul individual. Se recomandă să se alcătuiască amestecuri de cel mult 5 plante, care vor fi administrate în modul indicat. Este posibil să fie aleasă chiar și câte o singură plantă pentru fiecare dintre perioade și aceea să fie folosită singură, în dozele indicate. În alcătuirea amestecurilor trebuie să se țină cont și de precizările care au fost date la descrierea modului de utilizare a fiecărei plante. Atragem atenția că la unele dintre plantele din lista corespunzătoare perioadei 3 se indică prin intermediul literei E acțiunea lor emenagogă. În alcătuirea amestecurilor pentru perioada a 3-a aceste plante nu vor fi incluse, ele putând fi utilizate doar ocazional sau cel mult câteva zile, la începutul acestei perioade.



Capitolul 18 COMPORTAMENTUL ARMONIOS ȘI DIVIN INTEGRAT AL FEMEII ÎN VEDEREA SUSPENDĂRII MENSTRUATIEI



Comportamentul femeii este marcat, mai mult sau mai puțin, de perioadele ciclului menstrual prin care ea trece. În cazul femeii care are lunar menstruație, aceste treceri sunt resimțite într-un mod mult mai pregnant decât în cazul femeii care își suspendă menstruația (fie și numai pentru anumite perioade de timp).

Cu cât cantitatea de fluide menstruale este mai mare și perioada de scurgere menstruală mai lungă, cu atât mai neplăcut sunt resimțite trecerile prin fiecare perioadă a ciclului menstrual.

PERIOADA 1

Prima perioadă, imediat după încetarea menstruației, poate să fie resimțită (mai mult sau mai puțin intens, în funcție de cantitatea și durata menstruației) ca o stare de devitalizare accentuată, oboseală, frecvente pierderi de memorie, scăderea vitezei de gândire, neatenție, diminuarea voinței, tendință către preocupări minore (așa-zisele «nemicuri femeiești»), diminuarea aspirației spirituale. Dacă în perioada premergătoare menstruației femeia se aseamănă adeseori cu «un cazan sub presiune», datorită acumulării energetice vitale și sexuale mari, în perioada de imediat după menstruație ea poate să devină de-a dreptul docilă, însă totodată lipsită de forță și de independență. Din acest punct de vedere, bărbatul cu care ea se află într-o relație intimă poate să fie de-a dreptul bulversat de asemenea modificări comportamentale ale femeii supuse ciclicității menstruale.

Pentru a compensa aceste neajunsuri, femeia trebuie să urmeze în această perioadă un regim de refacere. Prin alimentație și plante medicinale, ea va urmări să-și refacă în special rezervele de anumite substanțe vitale care se pierd prin scurgerile menstruale: fier, lecitină, cupru, iod etc. Totodată, pe lângă utilizarea unor alimente și plante foarte bogate în

aceste elemente (cum sunt polenul, pătrunjelul, sămăburii de nucă, semințele de floarea soarelui, migdalele, uleiul de măsline sau de floarea soarelui presat la rece, ginsengul etc.) se va urmări adoptarea unui regim alimentar lacto-vegetarian, bazat pe crudități în proporție de 80% sau chiar un regim alcătuit integral din crudități. În această perioadă, ca și în toate celelalte, se vor elimina complet din alimentație pâinea albă, produsele din făină albă, zahărul și dulciurile pe bază de zahăr alb. Carnea și toate produsele din carne, incluzând aici și peștele, crustaceele etc., trebuie în mod indiscutabil eliminate complet din alimentație, acestea fiind alimentele care determină apariția celor mai multe tulburări anstruale și afecțiuni ale aparatului genital feminin, prin producții metabolice pe care îi generează (acidul uric în exces este doar unul dintre acestea).

Simultan, femeia va utiliza combinațiile de plante indicate pentru perioada 1, dintre care le va selecta pe cele mai adecvate constituției și stării pe care ea o are. Din punctul de vedere al modului ei de viață, ea trebuie să urmărească să se mobilizeze pentru a practica toate metodele benefice de refacere a nivelului energetic pe care le cunoaște (în această direcție cele mai eficiente și rapide rezultate se obțin prin metodele YOGA adecvate). De asemenea, eventual prin recitirea jurnalului ei de însemnări spirituale, ea va urmări să se ridice din punct de vedere mental și spiritual la nivelul standardelor pe care și le-a propus. În această perioadă este necesar un efort

mărit pentru intensificarea aspirației spirituale. Menținerea unui tonus psihic bun este esențială: optimismul, entuziasmul, încrederea în sine și în umorul combinate constituie rețeta de bază pe care femeia trebuie să și-o administreze în această perioadă pentru a se păstra la standardul de «regină a inimilor». Astfel, pe ansamblu, din punct de vedere fizic, energetic, psihic, mental și spiritual, această perioadă trebuie abordată ca o perioadă de refacere, de tonifiere, în cazul în care femeia a avut menstruația lunară obișnuită. Acest regim va «netezi» curbele bruste ale comportamentului și stărilor ei, care îi pot altfel marca în mod nedorit viața și relațiile interumane (inclusiv cele intime). Totodată, în acest mod, femeia își pregătește structura fizică și subtilă în vederea transmutării și sublimării potențialului sexual care începe deja să se refacă imediat după încetarea menstruației și se acumulează





treptat. Din acest punct de vedere, această perioadă joacă un rol determinant deoarece, în cazul în care nu se acționează corect pe parcursul ei, rezultatele ce pot fi obținute ulterior au șanse de reușită mult mai mici (potențialul sexual-creator va fi ulterior masiv acumulat și mult mai greu de transformat integral în energie, iar structura corporală fizică nepregătită va fi incapabilă să susțină o asemenea vehiculare de substanțe și energii, a căror abundență depășește obișnuințele mai vechi ale structurii femeii).

În cazul în care femeia nu a avut menstruație la momentul obișnuit - grație succesului obținut în urma aplicării metodelor de suspendare pe termen nelimitat a menstruației, ea va avea o manieră parțial diferită de abordare a acestei perioade. Regimul alimentar și plantele utilizate vor fi cele indicate în perioada a 3-a, și numai dacă se constată o transmutare aproape integrală a potențialului creator-sexual în energie și sublimarea acesteia pe etajele superioare ale ființei se va adopta regimul de tonifiere specific perioadei 1 (în care se află la modul propriu-zis femeia respectivă). Suplimentar, este bine ca plantelor alese pentru perioada 3 să li se adauge și unele dezobstruante limfatice, specifice perioadei 1. Se va urmări o cât mai intensă utilizare în scopuri superioare a energiei imense care rezultă în urma transmutării potențialului creator-sexual. Dinamismul activității fizice trebuie să fie cât mai armonios alternat cu perioade de retragere și meditație, astfel încât femeia să realizeze un echilibru emoțional, mental și spiritual pe cât posibil perfect. Realizarea acestui echilibru este o cheie esențială a prelungirii nelimitate a suspendării menstruației. Dacă alimentația este și ea adecvată și este dublată de administrarea consecventă de plante corect alese și, totodată, grație unei aspirații frenetice, energia rezultată este integral consacrată lui DUMNEZEU, practic suspendarea menstruației poate fi prelungită nelimitat. Această suspendare încetează însă dacă energia rezultată depășește capacitatea proprie de distribuire armonioasă.

PERIOADA 2

În cea de-a doua perioadă (zilele 7-14 ale ciclului menstrual) tonusul general crește. Energia de care femeia simte că dispune este din ce în ce mai intensă și dinamizarea erotică este din ce în ce mai mare. În cazul multor femei erotismul atinge o intensitate maximă în perioada ovulației (mijlocul ciclului menstrual- zilele 13, 14, 15 ale ciclului menstrual de 28 de zile). Ea se simte în această perioadă din ce în ce mai



puternică și tinde să fie intens activă, «în formă».

În această perioadă trebuie să fie practicate asiduu tehnicile YOGA pentru transmutarea potențialului creator-sexual și pentru sublimarea energiei rezultate pe centrii superiori. Tot în perioada 2, alimentele consumate în mod preponderent pot să fie și hrănitoare și gătite (ponderea alimentelor gătite poate fi crescută până la jumătate), deoarece există resurse pentru corecta lor digestie și asimilare. Amorul transfigurator, cu continentă și întotdeauna consacrat lui DUMNEZEU poate ajuta mult atât la transmutarea potențialului creator-sexual, cât și la sublimarea energiei în forme din ce în ce mai subtile, ceea ce va favoriza o rafinare, nuanțare și complexificare a ființei noastre. Aspirația spirituală susținută joacă și în această perioadă un rol important, mai ales pentru că energia din ce în ce mai mare de care femeia dispune să fie utilizată în scopuri cu adevărat divine și nu direcționată către aspecte inferioare sau lipsite de importanță.

În cazul în care femeia nu a avut menstruația obișnuită, ceea ce ar fi fost «perioada a 2-a» devine pentru ea o perioadă de mare înflorire energetică și spirituală, de forță interioară pe care trebuie să o direcționeze și să o controleze cât mai bine. Astfel, sublimarea acestei energii în forme din ce în ce mai pure și rafinate, prin raportare constantă la DUMNEZEU și practică spirituală riguroasă, reprezintă necesitatea principală pentru această perioadă.

PERIOADA 3

Perioada a 3-a este o perioadă marcată, în cazul femeii care a avut menstruația lunară, de o acumulare energetică care poate să dea chiar senzația de «îngreunare». De altfel, treptat, zona organelor genitale începe să se congestioneze, culminând, în cazul în care nu s-au luat măsurile adecvate, cu inflamarea caracteristică la nivelul uterului și cu declanșarea menstruației.

Această perioadă este una dintre perioadele «dificile», mai ales către





finalul ei (în ultimele 3-4 zile față de momentul obișnuit al declanșării menstruației), când apare «balansul» hormonal ce declanșează stările caracteristice de iritare sau depresie. Unele femei resimt în această perioadă chiar o diminuare marcată a dinamismului lor erotic; deși energia sexuală este foarte mare, totuși femeia nu se poate manifesta armonios din cauza unei anumite stări de indispoziție psihică, însoțită uneori și de dureri ale sânilor și de labilitate emoțională. Aceste stări sunt de fapt un indiciu că energia ia deja o direcție descendentă și că transmutarea și mai ales sublimarea nu au fost suficiente.

Aceasta este perioada în care controlul stărilor psihice necesită multă atenție. Stările psihice negative (mânie, îngrijorare, tristețe, tensiune etc.) pot contribui nebănuit de mult la declanșarea unei menstruații care poate fi chiar dureroasă în acest caz, iar atenția femeii trebuie să fie cu atât mai trează, căci în această perioadă ea are cea mai accentuată predispoziție către aceste stări. Retragera periodică și practica meditației sunt ajutoare prețioase în direcția păstrării echilibrului ei interior. Trebuie intensificată practica tehnicilor de HATHA YOGA și armonizarea interioară. Mai ales în această perioadă, femeia trebuie să-și aleagă, pe cât posibil, mediul și compania adecvată, care să îi confere o stare de calm și de armonie interioară. Angrenarea erotică plină de iubire, armonioasă, rafinată este o necesitate în această perioadă și ea trebuie să fie chiar urmărită de către femeie, căci o poate ajuta foarte mult. Alimentația va fi cât mai ușoară (desigur, în această privință se va ține cont și de constituția respectivei femei și de starea ei de vitalitate și sănătate). Vor fi utilizate plantele care catalizează transmutarea potențialului sexual și plantele afrodiziace stimulatoare, precum și cele care au efect de reglare hormonală. În ultimele 5 zile ale acestei perioade se va stopa administrarea de plante emenagoge, pentru a evita astfel declanșarea menstruației.

În cazul în care transmutarea și sublimarea au fost angrenate suficient de intens, această perioadă este resimțită de către femeie similar cu perioada a 2-a, deși ea se desfășoară practic după mijlocul ciclului menstrual, numai că acum energizarea poate să fie cu mult mai intensă și poate să apară acea senzație de «câmp energetic gigantic». În acest caz erotismul este intens, dar este necesară o mare atenție pentru ca pasionalitatea ce se poate manifesta să fie complet controlată, iar orgasmul și energiile rezultate în urma actului amoros cu continență să fie foarte armonios și complet sublimat. Altfel, o pasionalitate necontrolată poate chiar să ducă la congestiunea și hiperemia zonei genitale și la declanșarea menstruației. Femeia trebuie să continue cu asiduitate angrenarea proceselor de transmutare și mai ales de sublimare a energiilor rezultate în urma transmutării. Elanul spiritual

trebuie întreținut și intensificat. Procedând astfel, ea poate ajunge să trăiască stări spirituale model și poate avea experiența directă a unor aspecte spirituale de ordin superior pe care le cunoștea doar teoretic, aceasta grație energizării foarte mari de care ea se bucură în această perioadă.

Regimul alimentar va fi bazat mai ales pe crudități, iar ponderea alimentelor gătite trebuie să fie din nou scăzută. Se recomandă ca alimentele gătite ce vor fi consumate în perioada 3 să fie coapte (mai ales cerealele și legume).

În această perioadă este necesar ca femeia să fie activă și dinamică, manifestând permanent o stare de entuziasm.

PERIOADA 4

În cazul în care menstruația s-a declanșat, în această perioadă (perioada menstruației) se va urmări adoptarea unui regim alimentar cât mai ușor, chiar post alimentar complet (doar cu apă și, eventual, tratamentul cu plante), realizarea procedeele de HATHA-YOGA indicate pentru această perioadă (vezi capitolul 13) și a meditației. Folosirea plantelor indicate pentru perioada 4 poate să reducă durata acestei perioade și să diminueze pierderile menstruale.

În ceea ce privește activitatea, există anumite diferențe, în funcție de constituția pe care femeile o au și de alți factori secundari. În acest sens, există anumite structuri feminine pentru care activitatea intensă din timpul menstruației este foarte indicată, aceasta având chiar un rol important în diminuarea duratei menstruației și a cantității de fluide menstruale pierdute. Alte structuri feminine, dimpotrivă, obțin rezultate bune în această direcție dacă se retrag în singurătate și dacă se pot bucura de o perioadă de repaus. În această direcție, experiența personală este un ghid foarte bun pentru a ne da seama ce ne este cel mai favorabil. Normele de comportament în perioada 4 sunt foarte importante, chiar dacă menstruația s-a declanșat, deoarece chiar și acum se mai poate reține o parte din potențialul vital (ce-i drept, mult mai mică decât dacă s-ar fi acționat suficient anterior). Dacă practica spirituală este adecvată în această perioadă, se va debuta cu mult





mai multă forță interioară și succes în următoarea perioadă 1, când se va reîncepe practic seria de acțiuni menite să ducă la suspendarea menstruației.

În plus, printr-un regim de viață adecvat, prin realizarea tehnicilor de HATHA-YOGA indicate pentru această perioadă și prin administrarea consecventă a plantelor indicate pentru această perioadă, femeia poate elimina complet durerile fizice și stările psihice neplăcute, ceea ce va duce de asemenea la «economisirea» unei energii care altfel se pierde.

În cazul în care menstruația nu s-a declanșat, grație transmiterii potențialului creator sexual și sublimării energiei rezultate pe centrii superiori de forță, această perioadă este o perioadă de fructificare spirituală a energiei obținute. Pot fi trăite în această perioadă cele mai profunde stări spirituale. De asemenea, trebuie continuate cu consecvență procedeele practice în vederea suspendării menstruației, de regulă metodele care corespund perioadei 3.

Tehnicile HATHA YOGA specifice fiecărei perioade sunt precizate în capitolul 13 și ele vor fi alese orientativ din listele prezentate în acel capitol; se va ține însă cont și de preferințele și afinitățile individuale cu respectivele posturi corporale și tehnici yoghine.

Prezentarea terapilor specifice celor 4 tipologii pentru perioada premenstruală

TERAPIA SPECIFICĂ TIPOLOGIEI 1

În cazul unei femei din tipologia 1, nevoia acută de substanțe dulci poate fi diminuată în mod armonios prin înlocuirea celor trei mese consistente zilnice cu cinci sau șase gustări repartizate în mod regulat, la intervale de 2-3 ore între ele. De asemenea, este foarte important ca dulciurile să fie înlocuite cu alimente cu gust dulce natural – miere, legume, fructe și cereale dulci. Zahărul alb prezent în rețeta dulciurilor industriale crește glicemia rapid și pentru intervale de scurtă durată, după care survine o nouă scădere, care accentuează simptomele neplăcute. Dimpotrivă, carbohidrații complecși din cereale, cartofi, sfeclă, varză sau fructe dulci se metabolizează lent, asigurând astfel un aport energetic constant pentru un timp îndelungat. Se recomandă folosirea plantelor medicinale care conțin calciu, cum sunt, spre exemplu: coada calului, coada șoricelului, traista ciobanului, lucerna, mușchiul de piatră, urzica și mătasea de pomb.



TERAPIA SPECIFICĂ TIPOLOGIEI 2

Tipologia a 2-a este de cele mai multe ori supranumită «tipologia fierbinte». Pentru echilibrare, se recomandă folosirea în alimentație a cerealelor integrale, a fructelor și a legumelor proaspete, deoarece fibrele pe care le conțin ajută la eliminarea excesului de estrogeni din organism. Se recomandă, de asemenea, realizarea unor procedee de relaxare (cum ar fi, spre exemplu, procedeele de YOGA NIDRA), în care se urmărește relaxarea progresivă a tuturor grupelor musculare, începând cu degetele de la picioare și terminând cu regiunea capului. La fel de utile se dovedesc unele tehnici de PRANAYAMA (respirația yoghină completă), care au efecte profund liniștitoare. Plantele medicinale indicate sunt cele cu efect reglator din punct de vedere hormonal, precum iarba lui Avram, lemnul dulce.

TERAPIA SPECIFICĂ TIPOLOGIEI 3

Efortul fizic reprezintă cel mai bun remediu pentru femeile din cea de-a treia tipologie. Exercițiile fizice stimulează producerea endorfinelor, veritabile euforizante naturale și cu o remarcabilă influență pozitivă asupra atenției și memoriei. Aceste exerciții trebuie realizate constant, mai ales în săptămâna premergătoare celei de-a 4-a perioade, în care, de obicei, survine menstruația. Se recomandă alimente care conțin vitamina B6, despre care se știe că poate ameliora manifestările de depresie premenstruală (specifică femeilor din această categorie): orez, ouă, fasole, nuci, la care se adaugă și unele surse alimentare naturale de pseudo-estrogeni, cum ar fi năutul, soia și anumite legume cu frunze verde închis (țelina, pătrunjelul etc.), care pot echilibra balanța hormonală. Plantele medicinale care conțin vitamina B6 sunt: răculeț, brusture, alge laminaria (care pot fi ingerate chiar în perioada premenstruală) și unguraș, aloe, pelin, pelință, lemnul Domnului (care pot fi administrate în perioadele 1 și 2).

TERAPIA SPECIFICĂ TIPOLOGIEI 4

Terapia specifică tipologiei 4 poate să pară la prima vedere oarecum paradoxală. Chiar dacă femeia se confruntă cu o acumulare excesivă de fluide în perioada premenstruală, totuși, cea mai bună metodă de combatere a retenției hidrice și de accelerare a eliminării apei din organism este creșterea aportului de lichide. Consumul unei cantități suplimentare de lichide va stimula funcționarea rinichilor și va impulsiona eliminarea apei reținute. În schimb, în cazul unui aport scăzut de lichide, rinichii vor accentua și mai mult edemele supărătoare. Se recomandă reducerea consumului de sare, datorită efectului său de accentuare a retenției hidrice. De asemenea, s-a constatat că pentru armonizare este utilă și administrarea de plante care conțin magneziu, cum sunt, spre exemplu: obligeana, pirul, brusturele, levănțica, răculețul și păpădia.



Capitolul 19

RELATĂRILE PRACTICE ALE UNOR FEMEI REFERITOARE LA SUSPENDAREA PARȚIALĂ SAU TOTALĂ A MENSTRUATIEI

1. Încă de la începutul practicii mele spirituale am fost preocupată de posibilitatea de a-mi suspenda menstruația. Resimțeam foarte neplăcut acest fenomen, ca pe o „boală” a corpului meu, ce mă făcea să pierd mult din progresele realizate prin practica spirituală YOGA. Îmi doream să nu am deloc menstruație, căci aceasta, departe de a mi se părea ceva firesc, din punctul meu de vedere era o anomalie.

Datorită acestei aspirații, perioadele de timp dintre două menstruații erau mai mari de 28 de zile; cel mai frecvent erau duble (ajungând în medie la 60 de zile) sau, uneori, erau chiar de 3 luni de zile. Dar, atunci când se declanșa, menstruația era destul de abundentă, ceea ce, evident, mă făcea să mă simt neplăcut. În acea perioadă eforturile mele în scopul suspendării menstruației erau susținute de aspirație și de procedeele YOGA pe care le cunoșteam și pe care le realizam global, fără să le structurez însă într-un mod specific scopului meu. Nu știam atunci foarte precis cum trebuie să acționez pentru a obține rezultate certe și controlabile. De aceea, la un moment dat am renunțat să mai acord importanță acestui țel de a-mi suspenda menstruația, ceea ce a determinat o apariție regulată, lunară, a menstruației, pentru o perioadă de aproximativ 2 ani. Toată această perioadă a fost în mod evident marcată de un anumit regres din unele puncte de vedere, deși, fiind integrată într-o școală de YOGA de o valoare excepțională, cunoștințele mele, capacitatea de înțelegere și experiența spirituală s-au dezvoltat în ansamblu. Dar realizările pe care ar fi trebuit să le am ca urmare a eforturilor mele, care ar fi fost un răspuns la această impulsționare remarcabilă, au fost umbrite de o deficiență marcantă în ceea ce privește angrenarea mea. Simțeam că ceea ce realizez este cu mult sub posibilitățile mele reale, ca și cum ceva mi-ar fi subminat puterea de manifestare a acestor înzestrări care anterior îmi erau perfect accesibile. În perioada în care aveam menstruație așa-zis „normală” (după părerea multor oameni) am trăit condiția unei femei obișnuite. Și nu mi-a plăcut deloc. Am simțit ce înseamnă trecerea timpului pentru o astfel de femeie și care sunt limitările ei - limitări care de altfel au și făcut ca femeia să fie considerată, la modul comun, inferioară bărbatului din punct de vedere mental, spiritual și chiar fizic.

De aceea, am revenit cu hotărâre la preocuparea mea anterioară, căreia i-am



acordat un loc principal în practica spirituală. Mi-am dat atunci seama că acest aspect al ființei mele (care este ciclul menstrual) îmi condiționa viața spirituală și progresele pe care ar fi trebuit să le realizez. Prin această experiență comparativă am înțeles că nu este posibilă o evoluție spirituală veritabilă, atâta timp cât o parte a energiilor mele

continuă să fie direcționate descendent, către nivelurile inferioare ale ființei, ceea ce determină risipirea lor (prin eliminarea fluidelor menstruale și a imensului potențial energetic ce se pierde odată cu ele). Pentru mine, pierderea constantă a potențialului creator-sexual prin menstruație a fost un indiciu al faptului că în realitate ființa mea nu era total dăruită lui DUMNEZEU, atâta timp cât o parte importantă a energiilor mele era antrenată în această curgere către în jos și „aruncată” odată cu potențialul creator pierdut. Atunci când aceste fluide menstruale se elimină, ele cauzează nu numai pierderea potențialului energetic pe care îl conțin ci, totodată, datorită fenomenelor de orientare descendentă a energiei antrenate de pierderea lor, are loc chiar o „extragere” a unei cantități apreciabile de energie de pe nivelurile superioare ale structurii energetice. Aceasta și face ca unele femei să resimtă în timpul menstruației dureri strict localizate în anumite zone ale cefei și capului - zone în care se află chiar puncte speciale de acumulare energetică și care, în cazul acestei pierderi, sunt pur și





simplu „vidate” de energie. Acest fenomen este resimțit de unele femei ca o golire de energie în respectivele zone și este însoțit de migrene și de diminuarea capacităților mentale, a atenției și a puterii de concentrare.

Această înțelegere din partea mea și hotărârea luată în urma ei au fost foarte importante pentru mine. Treptat, datorită celor învățate în cadrul școlii de YOGA am ajuns la o înțelegere mult mai profundă a mecanismelor ce declanșează și condiționează menstruația, precum și a modalităților ce permit stoparea ei.

Un alt element de imens ajutor a fost aplicarea continenței amoroase și folosirea succesiunii posturilor amoroase – ceea ce s-a dovedit o metodă rapidă de sublimare a energiilor sexuale pe etajele superioare ale ființei. Aceasta a făcut posibilă o modificare profundă în bine a vieții mele amoroase și a relației cu iubitul meu. De atunci am resimțit această latură a vieții mele ca fiind în întregime spiritualizată, o cale directă de acces la DUMNEZEU, ceea ce a atras după sine modificarea întregii mele vieți, care a devenit plină mai mereu de bucurie, libertate și sacralitate. Am resimțit ca fiind extrem de importantă această modificare a vieții mele amoroase, și adeseori o comparăm cu starea mea anterioară. Îmi dădeam seama că fără aceste cunoștințe este foarte dificil și aproape imposibil pentru ființa umană să aibă o viață amoroasă sănătoasă, fericită și înălțătoare și să poată să mențină nealterată o relație de iubire în cuplu, cu toată intensitatea de la început a sentimentului de dragoste dintre cei doi iubiți. Aceasta este cheia unei relații de iubire de durată și fructuoasă din punct de vedere spiritual, dintre un bărbat și o femeie care se iubesc.

Am sesizat că altfel, dacă transmutarea și sublimarea energiei rezultante pe etajele superioare ale ființei în cadrul actului amoros nu este foarte bună, o mare parte din eforturile pentru suspendarea

menstruației sunt subminate (altfel spus, în cazul în care actul amoros nu este însoțit de o puternică ascensionare a energiilor, atunci perioada de suspendare a menstruației este mică sau această suspendare nu se realizează deloc).

Am învățat să trăiesc starea de orgasm controlat, care este incomparabil mai intensă, mai rafinată și mai împlinitoare decât în cazul pierderii explozive a energiei, așa cum se produce în timpul orgasmului cu descărcare. Astfel, am descoperit diferența uriașă dintre o stare de orgasm care poate fi prelungită 15-30 de minute sau chiar mai mult, fără să scadă în intensitate (ci dimpotrivă) și scurtul orgasm exploziv de câteva secunde pe care îl au femeile în cazul unui orgasm cu descărcare.

Un alt punct important a fost exemplificarea la cursul de YOGA a stării de dăruire a femeii față de DUMNEZEU. Aceasta mi-a permis să fac legătura dintre starea de iubire și dăruire față de SHIVA (DUMNEZEU) și ascensiunea energiilor sexuale pe centrii superiori de forță pe care o generează această stare. Acest fenomen este similar celui realizat de misticii creștini care, datorită iubirii intense față de DUMNEZEU, realizează un proces de transmutare și sublimare a potențialului lor sexual creator în energie care susținea stările lor extatice de fuziune mistică cu DUMNEZEU.

Revelarea modalității de comuniune cu DUMNEZEU prin rugăciune neîntreruptă timp de 24 de ore, care a fost oferită tot în cadrul cursului de YOGA, mi-a prefigurat sensul profund al angrenării care vizează suspendarea menstruației: dăruirea totală, fizică, mentală și spirituală față de DUMNEZEU implică oferirea acestui potențial sexual-creator, cu care am fost înzestrați chiar de Divin, lui DUMNEZEU. Astfel, în loc de a fi „o pricină de cădere” și o „poartă a păcatului”, cum a fost în mod eronat privită de către mulți oameni, o lungă perioadă de timp, această secretă și imensă energie, ascunsă în, adesea, cel mai repudiat loc al ființei noastre (sexualitatea), ea este o poartă secretă de acces către DUMNEZEU.

De altfel, ar fi absurd să credem că DUMNEZEU, care ne-a creat „după chipul și asemănarea Sa”, ne-ar fi înzestrat cu ceva care să nu fie divin în esență. Depinde însă cum orientăm această energie secretă: către DUMNEZEU, sau doar pentru a obține o plăcere egoistă și grosieră. Orientarea acestei energii către DUMNEZEU implică utilizarea ei într-un mod controlat, o aspirație frenetică față de Divin și disciplina unui antrenament spiritual consecvent și riguros.

La aceste elemente s-au adăugat abordarea unei alimentații adecvate





și administrarea unor plante medicinale selectate în funcție de perioadele ciclului menstrual, corelate cu anumite cunoștințe din sistemul AYURVEDA, care mi-au permis să acționez asupra corpului fizic pentru a determina modificarea obișnuințelor sale fiziologice ce determinau declanșarea menstruației. Am continuat de asemenea și practicarea tehnicilor YOGA prin care se realizează transmutarea potențialului creator-sexual în energie și sublimarea energiei rezultate pe centri superiori ai ființei.

Toate aceste elemente, cumulate (precum și multe altele, de o valoare excepțională, oferite în cadrul școlii de YOGA), cunoștințele teoretice și mai ales practice care m-au



condus de fapt pas cu pas, au făcut posibilă pentru mine înțelegerea modului complet de acțiune sincronă în plan fizic, energetic, psihic, mental și spiritual în vederea suspendării menstruației. Acest mod de acțiune simultană, pe toate nivelurile ființei permite atingerea unor rezultate certe și controlabile, precum și o fructificare spirituală a acestei realizări. Astfel, am obținut, datorită acestei angrenări, o ritmicitate de 4 menstruații pe an, care durau în medie cam 2 zile. Aceasta a dus la o creștere gradată a câmpului meu bioenergetic, ceea ce a declanșat anumite fenomene deosebite, care au reprezentat pentru mine și o ilustrare a ceea ce se poate realiza prin utilizarea corectă a potențialului creator-sexual.

Dacă fie și numai o conservare parțială a potențialului creator, așa cum era cea realizată de mine, este de natură să genereze efectele pe care le-am constatat, atunci utilizarea integrală a acestui potențial, prin suspendarea completă a menstruației, oferă o perspectivă uluitoare. Această perspectivă mă determină să-mi intensific eforturile pentru a perfecționa realizarea mea parțială de până acum, care cu siguranță poate fi atinsă și chiar depășită de orice femeie ce se angrenează corect în acest scop.

Voi prezenta în continuare, pe scurt, doar câteva dintre fenomenele care s-au manifestat treptat, grație suspendării parțiale a menstruației, pe care am realizat-o până acum:

a. În prima perioadă (practic după primele luni de suspendare a menstruației) efectele apărute au fost resimțite ca o revenire treptată la starea de normalitate veritabilă a femeie (nu cea care este admisă în general): din punct de vedere al vitalității, senzualității, feminității, inteligenței și aspirației spirituale. Era evident pentru mine că până atunci

am trăit la cote sub nivelul posibilităților mele naturale.

Și, de altfel, sunt convinsă că o mare parte dintre femeii au această senzație (îndreptățită) că nu se manifestă la adevărata lor capacitate, decât cel mult în anumite perioade ale vieții. Ceea ce însă este mai puțin cunoscut este faptul că această stare tristă este corelată cu irosirea potențialului creator-sexual feminin prin obișnuitele menstruații lunare. Condiția de femeie este o condiție ce conferă o mare libertate interioară, forță lăuntrică și fericire. În acea perioadă resimțeam treptat, pe măsură ce procesele de transmutare a potențialului creator-sexual generau energie, cum această energie îmi „umplea” gradat structura subtil-energetică, ceea ce mă readucea la această fericită condiție originară a femeii.

A dispărut complet sentimentul de regret față de trecerea timpului, pe care îl au majoritatea femeilor datorită faptului că această trecere este asociată de regulă cu pierderea ireversibilă a anumitor calități feminine. Am realizat că o femeie are exact vârsta pe care i-o determină numărul de menstruații pe care ea le are în decursul vieții. Practic, tinerețea unei femei este determinată nu doar de numărul anilor pe care îi are, ci, mai ales, de potențialul creator-sexual pe care ea îl deține. Sentimentul de regret a fost înlocuit de o anumită certitudine lăuntrică a înfloririi și desăvârșirii mele ca femeie, odată cu trecerea timpului. E un fel de viziune plină de încredere, de promisiuni minunate și bucurie, în ceea ce privește viața mea amoroasă, afectivă și spirituală ca femeie.

b. După această etapă au apărut unele aspecte care depășeau această condiție de „normalitate fericită”. În această

perioadă mă simțeam înconjurată de un câmp energetic subtil gigantic. Trebuia să fiu foarte atentă la acțiunile pe care le realizez, la cuvintele pe care le spuneam, deoarece am constatat că ele aveau un impact puternic asupra celor din jur, fapt care la început era pentru mine neașteptat,





surprinzător chiar. Mi-a trebuit o perioadă destul de mare de timp pentru a învăța „să dozez” acest impact.

În această perioadă, controlul emoțional, mai ales către finalul celei de-a treia luni de suspendare a menstruației, era foarte important, căci o mică modificare de stare, de intenție, mă putea catapulta cu o viteză teribilă fie în stări de conștiință foarte elevate, fie în stări de suferință intensă, care, în aparență, proveneau din „mai nimic”. Practic, mă simțeam ca și cum m-aș fi aflat la volanul unei mașini foarte rapide și puternice, care la fiecare comandă putea să mă conducă imediat fie către lumi paradisiace, fie în zone periculoase. Resimțeam atunci o mare ușurință în a trăi stări din ce în ce mai elevate, dar și un mare risc de a suferi intens, în cazul în care manifestam anumite tendințe a căror calitate până atunci mi se părea „normală”. Era ca și cum totul era pus într-o lumină mult mai puternică, ce evidenția fiecare detaliu al psihicului meu. Această situație mi-a impus o corectare a multor tendințe interioare, a căror existență nu o conștientizaseram până atunci.

c. După această etapă a urmat o perioadă pe care aș numi-o de mare „fertilitate mentală”. De exemplu, la lecturarea unui text sau atunci când reflectam la o anumită idee, în mintea mea se derulau cu o mare viteză atâtea idei noi și corelații fascinante încât resimțeam adeseori un anumit regret că nu le pot nici măcar nota pe toate și cu atât mai puțin să le finalizez sub o formă scrisă. Ideile erau foarte clare, coerente și reprezentau un fel de nucleu a ceea ce ar fi putut constitui probabil zeci de cărți minunate. Neavând practic timpul necesar pentru a utiliza toate aceste inspirații, m-am mulțumit să rețin unele dintre acele idei, pe care să le fructific treptat. Această etapă a fost marcată de o anumită fascinație pe care planul ideilor a exercitat-o asupra mea și mi-a trebuit un anumit efort pentru a mă detașa de această atracție care m-ar fi ținut într-o stare de activitate mentală aproape exclusivă, care totuși nu reprezintă un scop în sine.

d. A urmat o etapă în care au apărut unele fenomene energetice neobișnuite. Pe măsură ce se depășea a treia săptămână a ciclului meu menstrual de trei luni, potențialul electric al corpului creștea gradat. La început simțeam șocuri electrice ușoare când puneam mâna pe obiecte metalice, apoi acestea s-au generalizat, căci le resimțeam și la contactul cu sticla, cu obiecte din plastic sau chiar plante vii (de exemplu o plantă de aloe m-a



„curentat” puternic). Era amuzant, dar și puțin neplăcut, căci nu mai puteam să ating decât puține obiecte fără ca mai întâi să-mi trag măneca de la haină peste mână. Aceste descărcări electrice au început să apară și când atingeam anumite persoane și chiar se transmiteau (adică, după un contact cu mine, o scurtă perioadă de timp aveau și ele un potențial electric mai mare). După un timp descărcările electrice pe care le începuse le simțeam doar eu, au devenit vizibile și pentru cei din jurul meu, ca niște mici fulgere de culoare albastră, care pe măsură ce trecea timpul, aveau dimensiuni din ce în ce mai mari. Aceste fenomene, mi-am dat seama după un timp, erau susținute de o anumită stare de „tensiune creatoare” care exista în ființa mea, o stare de aspirație către

SHIVA (DUMNEZEU), pe care o simțeam ca pe o stare de polarizare interioară între aspectele masculine și feminine, care mă propulsa spiritual. De aceea, deși devenise destul de incomod datorită fenomenelor electrice secundare, nu îmi venea să renunț la această stare de forță interioară dinamică. În plus, aceste fenomene erau însoțite de o anumită





putere de influență și chiar o anumită fascinație asupra altor persoane, pe care am urmărit treptat să o controlez și să o diminuez, pentru că nu aceasta era ceea ce urmăream să realizez.

e. Aceste fenomene „electrice” au încetat după aproximativ șase luni, deoarece am hotărât să renunț la starea lăuntrică ce le genera. Mi-am modificat atitudinea interioară și am urmărit atunci să trec la o altă modalitate de integrare a energiei mele interioare. În această nouă etapă s-a redus considerabil timpul de somn. Îmi era imposibil să dorm mai mult de 4, cel mult 5 ore. O energie foarte puternică, „trepidantă”, mă determina să fiu în mod imperios activă. Trebuia neapărat să realizez acțiuni care să-mi utilizeze această energie, ceea ce m-a determinat să am o activitate intensă. Atunci când această activitate (fizică sau mentală) se stopa, apăreau, adeseori fulgerător, trăiri spirituale de o profunzime care depășea tot ceea ce trăisem până atunci, trăiri în care adeseori aveam percepția directă a prezenței lui DUMNEZEU. În acea perioadă am resimțit o nevoie imperioasă de a-mi modifica radical întregul mod de a fi, căci în mine se născuse o dorință intensă de a dăruir prin consacrare toate acțiunile mele și întreaga mea ființă lui DUMNEZEU. O stare de iubire copleșitoare, de mister și de inefabilă încăntare însoțea tot ceea ce trăiam.

Actualmente urmăresc să perfecționez realizarea mea de până acum. Stările pe care le trăiesc sunt trăiri spirituale care îmi structurează o cale evolutivă accelerată.

Aurora Nicolae, taur, 33 ani,
București



2. Primele rezultate cu adevărat

semnificative le-am remarcat după ce am început să lucrez perseverent OLI MUDRA-e. Am trecut destul de repede de la o menstruație cu o durată de 4 zile la una de 2 zile, cantitatea fiind mult redusă (uneori simbolică). Lucram 100 de OLI MUDRA-e zilnic. Alimentația era obișnuită, nu am folosit plante și nici nu am ținut vreun regim special. Mă simțeam mereu în plină formă, optimistă, plină de încredere că tot ceea ce îmi propun voi realiza cu ușurință, eram dinamică, eficientă în acțiune, bucuroasă. Apoi a urmat o perioadă lungă (aproape 3 ani) în care am avut unele probleme și nu mi-am mai putut susține practica spirituală. Menstruația a revenit la durata de 4 zile, dar cantitatea ei varia, în funcție de stările mele psihice.

În perioada în care am realizat intens practica spirituală, energia mea erotică era efervescentă, mai rafinată și pot să spun că mi-am conștientizat feminitatea mult mai bine. Cred că acest efort pentru suspendarea menstruației este, de asemenea, un demers în sensul autocunoașterii. Am observat că atunci când mă accept și mă iubesc așa cum sunt, când fac efortul de a mă înțelege cu adevărat, la modul profund, este mult mai ușor să realizez suspendarea menstruației – parcă vine de la sine.

Cătălina Ilisei, vârsător, București

3. Până când am venit la cursul de YOGA știam

că menstruația este un fenomen natural, specific feminin, care apare lunar. Acum însă, în cazul meu, menstruația apare la un interval de 2-3 luni (de exemplu, în anul 2000 am avut menstruație doar de 5 ori), durează aproximativ 3-4 zile, iar cantitatea este cu mult diminuată (relativ jumătate din cât aveam înainte de a începe practica YOGA). La acest rezultat au condus alimentația vegetariană, continența amoroasă și dușul zilnic cu apă rece. Nu am urmărit în mod special reducerea sau suspendarea menstruației, aceasta apărând progresiv, în urma practicii YOGA.

A.A., 30 ani, balanță, Suceava

4. Eram în vacanță la mare, după primul an de

practică YOGA. Eram, de asemenea, la început în ceea ce privește aplicarea continenței amoroase. Am făcut dragoste în prima zi a menstruației, la 1-2 ore după declanșarea ei. În felul acesta ea s-a suspendat pe loc și nu a mai apărut până în luna următoare.

Apoi, în anii următori, am ținut, mai multe luni la rând, regimul alimentar Oshawa cu cereale, iar atunci menstruația s-a diminuat foarte mult (o zi, iar cantitativ era foarte redusă). De asemenea, practicam YOGA intens.

Renata Măleş, 27 de ani,
capricorn, București





5. Sinceră să fiu, de la vârsta

adolescenței mă întrebam de ce este necesară menstruația. Nu îi vedeam rostul decât în cazul procreării. Când am ajuns să practic YOGA, am înțeles că menstruația nu este neapărat necesară și multe alte întrebări ale mele din perioada adolescenței au fost rezolvate.

Pentru prima dată, suspendarea menstruației a durat 3 luni și s-a petrecut la 4 luni de la începerea practicii YOGA; de atunci, menstruația apare la un interval de 50-55 de zile; înainte apărea la 30-35 de zile (aproximativ). Cantitatea este foarte redusă acum, durează o zi și jumătate, chiar două; înainte dura 4 zile.

La acest rezultat am ajuns prima dată prin continență amoroasă, iar după aceea el a fost corelat și cu exerciții YOGA. Am urmărit în mod special reducerea menstruației prin dinamizarea subconștientului, continență amoroasă și exerciții YOGA. Nu pot să spun decât că mi-am dorit foarte mult ca menstruația să fie cât mai mult timp suspendată. Cred că și această dorință m-a ajutat foarte mult la obținerea acestor rezultate, dar și dinamizarea subconștientului meu cu ideea forță că menstruația va dura mai puțin și va fi în cantitate foarte mică (aproape deloc).

În perioada menstruației sunt foarte calmă. Simt cu câteva zile înainte că o să apară menstruația și atunci lucrez exerciții YOGA mai mult decât în celelalte zile (UDDIYANA BANDHA și NAULI KRIYA, aproximativ 50 de execuții pe zi). În această



perioadă nu mănânc deloc dulciuri (cu zahăr), ci doar miere. În schimb, mănânc foarte multe fructe. Ca urmare, mă simt foarte împlinită pe toate planurile, pentru că asta mi-am dorit întotdeauna și, într-o oarecare măsură, am reușit.

H. E. C., 26 ani, scorpion, București

6. Medic fiind, am învățat că menstruația este

un fenomen fiziologic normal (și că este o stare anormală ca menstruația să nu mai apară). Dar, din experiență, pot spune că nu sunt de acord cu această teorie. Am avut menstruația suspendată timp de 3 luni, ca urmare a unor tehnici YOGA (în special UDDIYANA BANDHA) realizate consecvent, o perioadă lungă de timp. După această perioadă, menstruația a reînceput să apară lunar, dar durează doar 1-2 zile (înainte era chiar de 7 zile), iar cantitatea este redusă (înainte era abundentă); de asemenea, nu mai am dureri premenstruale sau în timpul menstruației. Am observat corelarea acestei suspendări cu alimentația, cu exercițiile YOGA (în special cele care ajută la sublimarea energiei erotice), cu continența amoroasă, cu starea psihică. Am observat că în perioadele în care n-am lucrat consecvent tehnicile YOGA, creștea cantitatea de sânge menstrual, deși durata menstruației era la fel de scăzută (1 zi, maxim 2) și apărea o stare de neliniște, nervozitate, de disconfort psihic și de oboseală. În perioada în care menstruația s-a suspendat aveam o mare aspirație spirituală, vitalitate, mă simțeam vie și îmi crescuse dorința erotică. Eram mult mai echilibrată și mai armonioasă. Toate îmi mergeau strună.

În perioada menstruației îmi modific alimentația, consumând numai alimentele indicate. Beau ceai de salvie, sucuri de fructe, nu mănânc ouă, dulciuri etc. Simt nevoia să fiu mai retrasă, să mă relaxez. Uneori țin post





UDDIYANA BANDHA.

Aveam stări de orgasm continuu (deci și în afara fuziunilor amoroase) și eram foarte fericită și veselă. Nu aveam nici măcar un simptom care să anunțe apropierea menstruației.

C.N., 32 ani, scorpiu, București



negru. Numai dacă-mi aduc aminte ce dureri premenstruale aveam înainte, cât de obosită mă simțeam, ce irascibilă și dificilă eram înainte și pot spune că, în mod evident, este mult mai bine acum.

R. S., 30 ani, taur, Constanța

7. Practic YOGA de mai mulți ani și îmi doresc, în mod constant, să-mi suspend menstruația. De ce? Pentru că, acum câțiva ani, am reușit acest lucru pentru o perioadă de aproape un an și pot spune că atunci m-am simțit extraordinar. Suspendarea menstruației s-a datorat regimului alimentar Oshawa ținut consecvent și unei practici spirituale susținute. Am dobândit atunci o stare de vitalitate mult mărită, luciditate mentală, o bună dispoziție permanentă și stări spirituale minunate.

Ceea ce s-a păstrat până în prezent, ca rezultat al acelei perioade, este că menstruația durează acum aproximativ o zi sau 2 și este redusă față de înainte, când era abundentă și dura cam 5 zile. Datorită rezultatelor pe care le-am obținut atunci pe toate planurile, îmi doresc să o suspend în totalitate.

Gabriela Vieru, scorpiu, București

8. Pentru că nu mă simțeam bine pe toată durata menstruației, (fizic, psihic și mai ales mental), mi-am propus să-mi suspend menstruația. Am realizat, în acest scop, 100 de UDDIYANA BANDHA pe zi, numai o lună de zile și m-am rugat la DUMNEZEU în acest sens. Rezultatul a fost suspendarea menstruației pentru o lună (deci a apărut la un interval de 2 luni). Din cauză că nu am continuat practica YOGA în mod consecvent, efectele nu au mai apărut ulterior.

În acea perioadă de practică intensă, simțeam cum mi se transmută spontan potențialul sexual, pe parcursul întregii zile, chiar și atunci când nu realizam



9. Experiențele pe care le-am avut m-au condus la concluzia că acest fenomen al menstruației se manifestă ca urmare a nesublimării energiei sexuale. Am observat în mod clar că atunci când lucram tehnicile de sublimare cunoscute, în luna respectivă menstruația fie că era mult diminuată (aproape simbolică), fie nu apărea deloc. Au existat perioade chiar de 3 luni în care menstruația era suspendată. Am observat că în lunile în care menstruația nu apare, starea energetică globală este excelentă, mult mai bună decât în celelalte luni. Elementele distincte care au condus la acest rezultat (oarecum parțial) sunt: o alimentație pură (desigur lacto-vegetariană), bogată în fructe, regimuri alimentare Oshawa, posturi negre (o dată pe săptămână); tehnicile de sublimare cunoscute (OLI MUDRA-e, NAULI KRIYA, SHIRSHASANA etc.), continența amoroasă. În ceea ce privește stilul de viață, am observat că au contribuit foarte mult la acest rezultat echilibrul și profunzimea în toate acțiunile desfășurate, atât în planul social (la serviciu), cât și pe celelalte planuri.

De asemenea, am constatat că un ritm activ, întreprinzător a contribuit mult la diminuarea menstruației. În lunile în care aveam menstruație simțeam nevoia să mă odihnesc mai mult (după cele 1 sau 2 zile de menstruație). Simțeam că am pierdut foarte multă energie și că trebuie să mă refac în această direcție. Acest fapt conducea desigur la o scădere a eficienței pe multe niveluri ale ființei.

În perioada în care menstruația este suspendată, starea energetică la toate nivelurile ființei este mult superioară celei în care aceasta apare „normal”.

Iordana Aștefănoaiei, 31 ani, Iași

10. Abia după ce am eliminat complet din ființa mea menstruația, mi-am dat seama că acest fenomen este perfect posibil. Mi-am suspendat total menstruația de circa 7 ani (cu adevărat sunt convinsă că în urma efortului meu și nu datorită apariției menopauzei, deoarece atunci aveam vârsta de 40 de ani). În perioada în care m-am angrenat pentru suspendarea menstruației, aceasta a apărut în primele 5 luni la intervale de 45 zile; întâi abundentă (parcă disperată că va fi eliminată), după care foarte puțin și apoi deloc. Înainte, apariția ei era foarte regulată și dura 3 zile, cu dureri în prima zi.



Ceea ce am lucrat a fost: SHIRSHASANA câte 1-1,5 h/zi, corelată cu BRAHMACHARYASANA, aproximativ 1 h/zi. Am continuat executarea acestor tehnici și după stoparea completă a menstruației, dar nu cu aceeași intensitate și nu cu aceeași ardoare. Aceste ASANA-e au rămas totuși în practica mea zilnică.

Odată cu eliminarea menstruației a ieșit din mintea și din viața mea tot ceea ce era neplăcut și se petrecea în acele perioade. Țin minte că întotdeauna era tare incomod, menstruația îmi „agresa” buna desfășurare a vieții de zi cu zi. Pur și simplu, când am înțeles că ea poate fi eliminată, mi-am spus: „gata, ajunge, până aici i-a fost” și m-am pus pe treabă!

De atunci mă simt „fără cuvinte”! Înțeleg treptat că reprezint, ca femeie, o forță.

prof. dr. lng. Margareta Cojan, Iași.

11. Referitor la fenomenul menstruației pot să spun că mă simt minunat când el nu se manifestă, iar rezultatele pe care le-am obținut datorită suspendării menstruației sunt, din punctul meu de vedere, excepționale; printre ele se află: claritate mentală, calm launtric, o abordare a vieții de zi cu zi mai optimistă, pace sufletească, încredere în sine mult crescută, stări de fericire fără obiect care se manifestă adesea, vioiciune mentală și fizică, stare de sănătate generală mult îmbunătățită, ușurință în a aborda și duce la capăt diverse activități spirituale, dar și fizice.

În decurs de 3 ani menstruația a mai apărut, dar la intervale de 4, 5 și 6 luni, cu o durată de 3-4 zile și cantitativ mult diminuată.

Desigur că la acest rezultat a condus, în primul rând, practica YOGA (posturi corporale, dar și meditații), precum și o alimentație fără carne, bazată



pe fructe, legume și cereale, pe cât posibil în stare naturală.

Nu am urmărit în mod special să diminuez sau să suspend menstruația; acest fenomen s-a produs și în urma unor trăiri spirituale de natură afectivă și amoroasă din plan subtil. Bucuria mea a fost imensă când am constatat ce minunat te poți simți fără menstruație.

În cazul în care menstruația mai apare, lucrez UDDIYANA BANDHA și PRANAYAMA. Așa cum am menționat și anterior, lipsa menstruației mi-a

conferit o abordare a întregii vieți cu mai mult optimism și având o stare de fericire că exist acum și aici; simt că pot să rezist atât fizic, psihic, mental, cât și spiritual la încercări de tot felul.

Lidia Dabija, scorpion, Iași

12. Fenomenul menstruației l-am considerat ca pe un rău major și, aflând de anumite tehnici și de posibilitățile de a-l transmuta și sublima, m-am bucurat foarte mult și m-am apucat de treabă. La început, atunci când apărea menstruația, aveam dureri abdominale foarte mari, stări de vomă, dureri de cap, stări de vâlguire. În acele zile nu suportam gâlăgia, nu puteam să stau în picioare sau să merg, și toate acestea durau nu mai puțin de 6 zile.

Rezultatul pe care l-am avut și de care beneficiaz și în prezent se datorează abordării consecutive a unui TAPAS: ofrandă de lumină consacrată în scopul suspendării menstruației, tratament cu plante (în special traista ciobanului), tehnici YOGA (NAULI KRIYA, UDDIYANA BANDHA, SARVANGASANA, HALASANA, VAJROLI MUDRA etc.), meditații și folosirea autosugestiei, precum și multă, multă dragoste (continență amoroasă cu consacrare).

La scurt timp după începerea TAPAS-ului (circa 3 luni) au dispărut stările de disconfort pe care le aveam, perioada de menstruație s-a redus de la 6 zile la 3 și, treptat, la o zi. Știam că de aici mai e un pas până la sublimarea totală a menstruației și acesta s-a realizat. Menstruația a apărut la o diferență de 3 luni, apoi la 6 luni, intervalul de apariție fiind în strânsă legătură cu modul în care realizăm practica YOGA. Acum au trecut 7 luni de la ultima menstruație și sunt foarte bucuroasă că mă aflu printre acele femei care și-au transmutat și sublimat, în mare măsură, menstruația.

anonimă





13. Am obținut rezultate privind suspendarea menstruației în 2 perioade: o perioadă de abținută activă (care a durat 6 luni) și o perioadă în care am făcut mult dragoste cu continență.

În perioada de abținută am avut un program de YOGA susținut, bazat pe tehnici de sublimare: NAULI KRIYA (2 h/zi), OLI MUDRA-e, SHIRSHASANA (30'-1 h/zi). Realizam meditații pentru dinamizarea lui AJNA CHAKRA și aveam o alimentație preponderent YANG, dublată de regimul de helioterapie (cu sare solarizată). Urmăream dinamizarea puternică a subconștientului cu ideea forță: „îmi sublimiez toate energiile în AJNA CHAKRA”.

În această perioadă menstruația s-a diminuat și, după 3 luni de practică, s-a suspendat timp de 2 luni.

Am avut apoi o perioadă de 2 luni în care, așa cum spuneam, am făcut mult dragoste cu continență, aproximativ 3-4 h/zi. Realizam în plus tehnici de transmutare și sublimare (OLI MUDRA-e, SHIRSHASANA), meditații pentru revelarea Sinelui, focalizare asupra lui AJNA CHAKRA și SAHASRARA și aveam o alimentație de tip YANG (regimul alimentar Oshawa). Am reușit suspendarea menstruației tot pe o perioadă de 2 luni.

Comparativ cu perioada de început a practicii YOGA, cantitatea și durata menstruației s-au diminuat foarte mult, de la 5-6 zile la 1-2 zile. Totul este în funcție de timpul pe care îl consacru acestui scop (de a-mi suspenda menstruația), de tehnici pe care le practic, de alimentație și de starea psihică.

Liana Maria Hangan, leu, București

14. Pentru mine, momentul în care am auzit pentru prima oară de faptul că menstruația poate fi și chiar e de dorit să fie eliminată, a constituit o mare bucurie. Aveam confirmarea unei nevoi interioare de a nu mai fi parțial infirmă în acele zile. Am aflat astfel că era bine să înlăturăm menstruația (contrar părerii generale cum că ea este un „rău necesar”) și **SE PUTEA! SE POATE!**

Prima confirmare am avut-o chiar la începutul practicii YOGA: la un moment dat am trăit o



stare spirituală deosebită și foarte intensă pe care aș putea-o descrie foarte sumar prin liniște, calm, luminozitate și bucurie interioară. Apoi, pentru aproximativ 2 luni, menstruația nu a mai apărut. Datorită ideilor vechi și ignoranței, atunci chiar m-am speriat.

Apoi, de-a lungul anilor, cu cât practicam mai intens YOGA, cantitatea menstruației se reducea; cele mai eficiente în această direcție erau tehnicile de transmutare și sublimare și amorul cu continență. În perioada în care am urmat regimul alimentar Oshawa mai mult timp (cca 7-8 serii) și, în plus, practicam și YOGA relativ perseverent, a început o nouă etapă.

Am înțeles că atunci când apare menstruația totul e mai greu, stările psihice sunt mai dificile și apare o senzație de iritare, o predispoziție la experiențe neplăcute. Atunci poate fi de ajutor ca, în momentul în care sesizezi că nivelul spiritual începe să scadă (cam cu câteva zile, chiar o săptămână înainte de prima zi a menstruației - cel puțin în cazul meu), să urmărești menținerea lui prin evocarea și chiar amplificarea stărilor minunate anterioare.

Să nu te temi atunci că începe menstruația, să nu te focalizezi pe acea zonă, ci să te ridici, să zbori, să fii beatifică și să iubești. Este necesară și o perioadă de limitare a interferenței cu exteriorul, de retragere în tine însăși. Rezultatul? Eliminarea în proporție de 99% a menstruației. Ce a mai rămas? Pentru cca 3-4 luni succesive - o scurgere lunară foarte slabă de sânge menstrual, aproape nesemnificativă.

După această perioadă am resimțit clar o creștere a vitalității - eram mai stabilă, mai împlinită și mai sigură pe mine. Evident, mult mai bine.

Gabriela Z., 33 ani, pești, București





15. Cel mai important fapt care

a condus la diminuarea menstruației, în cazul meu, a fost continența amoroasă. Mi-am dat seama că este extrem de important ca ambii iubiti să fie continenți. Pot să relatez că în urma unei fuziuni amoroase cu continență, plină de iubire, în prima zi a menstruației, aceasta a fost eliminată complet și nu a mai apărut până la momentul corespunzător al lunii următoare.

Starea rezultată a fost extrem de minunată, deosebită, o stare de puritate, de strălucire și de înălțare interioară (obținută prin transmutarea și sublimarea armonioasă a energiei spre centrii superiori). Am trăit îndeosebi o stare de apropiere de sufletul iubitului meu, simțind totodată că „am mai crescut puțin”: la nivel sufletească mă simțeam mai curată, mai aproape de Divin. Iubirea dintre noi a crescut și am devenit mai armonioși, atât fiecare în parte, cât și în cuplu.

La nivel individual a apărut o mai mare capacitate de autocontrol, o dorință de autodepășire. Aceste rezultate s-au reflectat inevitabil și în relațiile cu ceilalți și în activitățile desfășurate.

În general, în urma tehnicilor de transmutare și sublimare realizate, a alimentației lacto-vegetariene, a odihnei (în perioada critică), s-a produs o diminuare considerabilă a menstruației. A existat o perioadă de 3 luni de zile, în care am practicat consecvent YOGA, iar menstruația a fost suspendată în toată acest timp. Menționez că am urmărit efectiv acest lucru, atunci. Am mai observat că în perioadele în care sunt relaxată, plină de vitalitate și armonioasă, menstruația se reduce și mai mult.

Mihaela Constantin, 28 ani, leu, București

16. Înainte de a practica YOGA, menstruația se declanșa cu dureri destul de puternice și dura aproximativ 3 zile. În prezent nu mai am dureri la apariția menstruației, iar durata ei este de o zi. Cantitatea de sânge pierdut s-a diminuat foarte mult.

Am avut perioade când menstruația apărea la 2 luni (nu apărea în special vara, în luna august, când eram la mare). Am ținut un TAPAS de abținere de 5 luni, consacrat Marii Puteri Cosmice a Frumuseții, Armoniei și Iubirii Divine TRIPURA SUNDARI, în care am realizat meditații de intrare în stare de rezonanță cu ea și atunci menstruația apărea la intervale de 2 luni. Interior eram mult mai armonioasă, cu o intensă aspirație.

Am certitudinea lăuntrică și sentimentul că starea de suspendare a menstruației este



mult mai aproape de ceea ce este firesc. În aceste perioade mă simt mult mai deschisă către propria mea senzualitate. Fac mult mai multă dragoste și relațiile mele sunt mai armonioase. Am avut perioade de luni de zile când, datorită stării de armonie interioară, manifestată printr-un echilibru psihic foarte bun, menstruația se reducea doar la câteva picături.

Cantitatea menstruației este cu atât mai mică cu cât starea mea este mai armonioasă. Atunci când, pe întreaga perioadă a lunii nu întrețin decât stări pozitive, în timpul menstruației manifest o senzualitate foarte rafinată. Obişnuiesc să fac dragoste atunci și am sesizat că menstruația se oprește datorită proceselor de transmutare și sublimare.

De asemenea, am băut ceai de crețioasă o perioadă de timp și am sesizat dispariția durerilor la menstruație și micșorarea cantității ei. Însă, pentru mine, este mult mai importantă starea sufletească și echilibrul interior decât regimul alimentar.

Felul cum se manifestă menstruația și starea pe care o am la declanșarea ei sunt un barometru foarte exact al lunii trecute.

Gabriela Vasile, 32 ani, scorpion, București





17. Imediat după ce am început să practic YOGA, timp de 6 luni de zile mi s-a suspendat complet menstruația. Nu urmărisem să realizez aceasta; de fapt, atunci nu știam prea multe despre acest fenomen și chiar m-am speriat, nu înțelegeam ce se petrece. Dar am constatat că mă simțeam chiar mult mai bine așa – de fapt era o perioadă în care simțeam o intensă aspirație spirituală, trăiam emoția profundă a Inițierii, a unei realități complet noi pentru mine, care mi se revela; era începutul, fascinația vieții spirituale.

După circa 6 luni, menstruația mi-a reapărut, dar într-o cantitate redusă, iar intervalul dintre două apariții se mărise la 35-40 de zile, uneori chiar 2 luni, mai ales în perioadele în care practicam mai mult exerciții HATHA-YOGA și meditații. De-a lungul timpului au mai existat și alte câteva perioade de timp în care nu am avut menstruație.

M. L., 30 ani, capricorn, București

18. Prima menstruație a adus în viața mea o mulțime de neajunsuri. Timp de 2-3 zile, la intervale de 30 de zile, trebuia să rămân acasă, în pat (întinsă la orizontală; durerile de mijloc erau mai ușor de suportat în această poziție). Nu reușeam să mănânc nimic 2-3 zile, nici măcar să beau apă, în prima zi de la declanșarea menstruației. A treia zi durerile încetau (odată cu sângerarea), beam o supă de legume caldă și ieșeam să mă plimb pentru cel puțin 2-3 ore; apoi viața mea reintra în normal (pentru următoarele 30 de zile).

Acest tip de manifestări au durat un an de zile. În acest răstimp am suportat durerile și stările de indispoziție ce însoțeau zilele de menstruație; nu am acceptat nici un fel de tratament alopatic (care, în fond, se reducea la analgezice). Începerea vieții amoroase a adus o schimbare importantă în privința stărilor ce însoțeau manifestarea menstruației: a devenit mai fluidă, abundentă, dar s-au diminuat durerile. În timpul manifestării ei (care dura 3 zile la intervale de 28 de zile) puteam mânca fructe și supe de legume calde. Rămâneam întinsă la orizontală (în pat) doar în prima zi.

Când am descoperit YOGA, am devenit vegetariană, fapt care a dus la transformarea în bine a vieții mele



intime. Chiar la 2 luni de zile după începerea practicii yoghine și a regimului alimentar lacto-vegetarian, durerile s-au diminuat considerabil, până la o ușoară jenă în zona aparatului genital, iar fluxul menstrual s-a redus cantitativ. UDDIYANA BANDHA mi-a fost de un real folos, mai întâi pentru reducerea cantitativă a menstruației și apoi pentru suspendarea ei pentru perioade de până la 3 luni de zile.

Nu am urmărit în mod expres suspendarea menstruației, acest fenomen s-a produs în mod natural, în urma practicii zilnice a ASANA-elor (din program nelipsind UDDIYANA BANDHA). Ulterior, amorul cu continentă, realizat chiar în momentul declanșării menstruației, ducea la suspendarea ei (imediată), uneori pentru perioade de 3 luni de zile.

Actualmente menstruația este simbolică: durează 4-8 ore și apare la intervale care variază între 90 și 120 de zile. În mod expres, în ultimele luni am urmărit suspendarea definitivă a acestui fenomen. Țin un jurnal în care notez zilnic procedeele pe care le utilizez în acest scop. Printre ele se numără ASANA-e, tehnici de PRANAYAMA, exerciții de contracție a musculaturii vaginale, exercițiul „Căprioarei”. Efectele cele mai evidente sunt: amplificarea tonusului fizic, vital, afectiv, mental și spiritual, creșterea sânilor, capacitate mărită de rezistență la efort fizic și intelectual prelungit, stări spirituale deosebite, amplificarea feminității, a frumuseții (interioară și exterioară), a senzualității, a rafinamentului, a simțului artistic, a creativității, a farmecului personal.





Succesele în plan profesional și rezultatele foarte bune obținute la teste și examene sunt un motiv în plus de mulțumire și satisfacție sufletească. Sunt o femeie fericită și împlinită și acestea se datorează în special faptului că urmăresc suspendarea definitivă a menstruației (și reușita va apărea cu siguranță).

Consider că orice femeie care dorește să-și mențină și să-și amplifice frumusețea, inteligența, buna dispoziție, farmecul personal, tonusul fizic, vital, psihic, emoțional, mental și spiritual, simțul umorului, rafinamentul (și lista ar putea continua), trebuie să recurgă la modalitățile de a suspenda definitiv menstruația.

Este, în fond, un aspect care ține de bunul simț lăuntric. Dacă ții cel puțin la sănătatea ta ca femeie, atunci va trebui să ieși în calcul acest aspect. Menstruația nu este un semn al sănătății, atât timp cât efectele ei clare sunt epuizarea și pierderile importante de elemente vitale din corp, adică DEGENERESCENTA!

Mariana F., 26 ani, fecloară, Suceava

19. Când am aflat de această „nedreptate” care se manifestă în cazul majorității femeilor m-am revoltat foarte tare și m-am hotărât să fiu și eu una dintre fericitele femei care au pus capăt acestei manifestări devastatoare pentru ele (menstruația). Am început prin realizarea exercițiului „Căprioarei”, pe care îl fac de 3-4 ori pe zi. Încă din primele zile am



simțit efectele lui binefăcătoare la nivelul sânilor (care acum sunt mai plini și mult mai frumoși). Am simțit și o energizare foarte mare a întregii ființe. În vederea suspendării menstruației, am început să mănânc mai multe fructe, salate de tot felul. Am luat și plante: coada șoricelului, captaian etc.

Încă de la prima manifestare a acestei „boli” aveam dureri groaznice, hemoragii foarte intense, uneori de 2-3 ori pe lună. Acum menstruația s-a redus la 2-3 zile pe lună și este mult mai blândă decât înainte. Sunt uimită de cât de repede a avut efect acest tratament și sunt sigură că în cel mult 6 luni de zile nu voi mai avea această hemoragie care îmi dăunează atât de mult. Sunt o femeie fericită că pot să fac ceva pentru mine.

Ramona Necunoscutu, Suceava

20. Am început să practic YOGA la vârsta de 40 de ani. De la vârsta de 14 ani, când mi-a apărut prima menstruație, și până la vârsta de 40 de ani am avut o menstruație foarte abundentă care dura 7-8 zile și apărea regulat la 28 de zile. Era un calvar pentru mine din cauza abundenței.

După ce am învățat tehnici de transmutare și sublimare a potențialului sexual creator și am aflat despre necesitatea suprimării menstruației, m-am hotărât să fac un TAPAS în acest sens. Am lucrat 6 luni de zile câte 100 de UDDIYANA BANDHA pe zi, cu consacrare către SHIVA (DUMNEZEU). Dimineața, înainte de a pleca la serviciu, realizam 50 de exerciții și după-amiaza, după ce veneam de la serviciu, înainte de a mânca, încă 50. După aceea realizam SHIRSHASANA timp de 30 min. După 3 luni menstruația s-a redus la 3 zile și, de asemenea, era mai puțin abundentă.

Am mai constatat că menstruația se reducea la 2 zile când realizam în timpul ei fuziuni amoroase cu continență.

Nicoleta Turtureanu, 50 ani, pești, Suceava

21. De când am început să practic YOGA am constatat unele modificări ale menstruației – la început a devenit regulată și, în timp, durata sângerării s-a redus considerabil (de la 5-6 zile la 3 zile), la fel și cantitatea ei. A existat o perioadă de 3



luni când nu am avut deloc eliminări menstruale, deși simțeam momentul când ar fi trebuit să apară. Aceste rezultate au apărut datorită exercițiilor YOGA (în special OLI-MUDRA-e) pe care le-am practicat mai intens în acea perioadă și unei alimentații predominant YANG. Nu am urmărit în mod special reducerea menstruației, dar am constatat efectele neașteptat de rapide ale practicării consecvente a exercițiilor de transmutare și sublimare.

În timpul menstruației am un ritm obișnuit de viață, mă simt la fel de vitală ca și în restul timpului, chiar mai afectuoasă din punct de vedere psihonoțional și mai receptivă din punct de vedere spiritual. În perioada suspendării menstruației m-am simțit mult mai vitală și mai echilibrată și urmăresc să am această stare drept model pentru viitor.

Tania Frangopol, berbec, București

22. Când am urmărit în mod special reducerea menstruației am făcut meditații folosind ca suport YANTRA lui SHIVA, 1-2 ore zilnic; am realizat un program de ASANA-e de 4-5 ore zilnic (printre care SHIRSHASANA 30'); am ținut regimul alimentar Oshawa pe o perioadă mai lungă de timp; am urmărit să-mi dinamizez și să conștientizez cât mai mult în ființă energia YANG. După câteva luni am reușit să-mi suspend menstruația timp de 3 luni.

Ulterior, ponderea în programul zilnic a fost luată de KARMA YOGA, reducând deci durata de timp

acordată ASANA-elor și meditațiilor. Menstruația a rămas redusă cantitativ (1-2 zile), dar intervalul de timp la care se succeda s-a redus (1,5-2 luni).

În concluzie, indiferent de forma de antrenament spiritual abordată – KARMA YOGA, HATHA YOGA sau amorul cu continență – ceea ce a dus, în cazul meu, la îmbunătățirea procesului de suspendare a menstruației a fost atitudinea dinamică, solară, de aspirație puternică către aspectul masculin al manifestării (SHIVA) și de conștientizare cât mai bună a energiilor din ființa mea, atât masculine cât și feminine (cel puțin la nivelul lui SWADHISTHANA CHAKRA, centrul energiilor sexuale în ființă).

În afara perioadelor descrise mai sus, au fost și perioade mai puțin plăcute, în care menstruația apărea și de 2 ori pe lună, câte 4, 5 și chiar 7 zile. Comparând perioadele în care menstruația era redusă sau suspendată, cu celelalte perioade, pot spune că la nivel mental am sesizat beneficiile cele mai mari: claritate și putere de focalizare mare, putere de concentrare amplificată. Am mai constatat creșterea câmpului charismatic, o stare de echilibru și forță lăuntrică.

Prin continență amoroasă am avut, într-o anumită perioadă (legată de debutul relațiilor caracterizate de o mai mare efervescență afectivă și erotică), aceleași rezultate ca atunci când realizăm singură practica spirituală.

Evelina Adam, 27 ani, balanță, București

23. În momentul în care am început să fac dragoste cu continență am sesizat o reducere (chiar suspendare pentru 2 luni) a menstruației. Acum apare la aproximativ 30-33 de zile, uneori chiar mai mult; înainte apărea de 2 ori pe lună. Poate să dureze chiar și o singură zi dacă mă angrenez amoros cu continență; în general durează 3 zile, pe când înainte dura 5-6 zile. Cantitatea s-a redus odată cu începerea practicii YOGA și a continenței amoroase.

A contribuit, bineînțeles, și alimentația lacto-vegetariană.

În perioada menstruației urmăresc transmutarea și sublimarea acestor energii prin exerciții YOGA sau angrenare amoroasă cu continență. Înainte, în perioada menstruației mă simțeam devitalizată, obosită, furioasă chiar. Acum, din contră, sunt plină de viață.

A. C., 23 ani, scorpiu, București

24. Lăsând la o parte așa-zisa necesitate fiziologică a fenomenului denumit menstruație și analizând starea din perioada manifestării ei, am constatat o puternică devitalizare a ființei mele. Aflând despre posibilitatea suspendării



menstruației și a sublimării energiei specifice pe nivelurile superioare ale ființei, mi-am propus imediat acest lucru cu foarte mare entuziasm și ferm convinsă că voi reuși. Fenomenul de suspendare a menstruației s-a realizat pentru 2 luni consecutive, perioadă în care am depus un efort intelectual intens.

Pe lângă alimentație și exercițiile YOGA abordate în această perioadă, cel mai mult consider că a contribuit voința de a transmuta și sublima potențialul creator. Aveam tot timpul sentimentul că „ceva” urcă în propria mea ființă și întrețineam în mod voit această stare. Manifestam un optimism debordant, iar de somn aveam nevoie doar câteva ore (3-4) pe noapte (în mod normal, dormeam 7-8 ore pe noapte). Activitatea intelectuală depusă nu-mi genera stări de oboseală sau neliniște, dimpotrivă, deveneam din ce în ce mai creativă, inteligentă se îmbina cu intuiția, astfel încât pot spune că acea perioadă a fost, pentru mine, cea mai intens trăită, dar și cu cele mai bune rezultate în plan mental, creativ.

D. N., 33 ani, fecioară, București



zându-se în urmă cu aproximativ 2 ani la 2 zile ca durată. O zi se stopa, după care revenea foarte puțin cantitativ, însă revenea și o anumită stare proastă, ca și cum potențialul se transmuta și nu era suficientă forță de a-l sublima definitiv. Un rol important l-a avut și practica continenței amoroase și orientarea constantă a gândirii în direcția stopării menstruației.

În urmă cu 5 luni menstruația s-a redus la o singură zi, după care se oprea. Aceasta s-a datorat, cred, unei deschideri afective deosebite, unei abordări curajoase, implicării pline de entuziasm în viață (socială și amoroasă). Faptul că am trăit stări de fericire și dilatare deosebite și stări de orgasm multiplu mi-a transformat viața și, implicit, s-a reflectat prin această scurtare a duratei menstruației la 1 zi.

Menționez că de la această experiență de scurtare a perioadei menstruației am început să mă armonizez fizic și să mă simt mai împlinită, echilibrată și mai optimistă.

N. C., 24 ani, săgetător, București

26. Fenomenul menstruației este cel mai neplăcut fenomen existent în viața unei femei. Am reușit să-l reduc de aproximativ 6 ani, atât cantitativ cât și ca durată. Durează o zi și jumătate, iar dacă fac dragoste cu continentă, dispare total. Înainte de a obține această reducere, aveam o menstruație de 5-6 zile și în cantitate destul de mare. Acum, doar în prima zi, menstruația este comparabilă cu ce era înainte, apoi în a 3-a sau a 4-a zi devine aproape nesemnificativă.

Dacă modul de viață într-o anumită perioadă este mai haotic și stresant, atunci menstruația crește ca timp și cantitate. Pentru mihe este esențial să fac dragoste cu continentă și ASANA-e: HALASANA,





SARVANGASANA, BHUJANGASANA. Uneori, înainte de menstruație (până chiar în momentul în care ea apare) sunt foarte exuberantă, plină de forță, înțeleghătoare, însă în perioada menstruației și după menstruație mă simt foarte slăbită, fără strălucire, fadă. Am mai sesizat că în această perioadă (aproximativ 3-4 zile) psihic sunt mai vulnerabilă, mă irită mult mai ușor defectele celor din jur, sunt agitată, superficială, hipersensibilă.

După 3 ani de practică YOGA, am realizat un TAPAS pe care l-am consacrat special pentru suspendarea totală a menstruației. TAPAS-ul a constat din UDDIYANA BANDHA și NAULI KRIYA, o oră pe zi, timp de 49 de zile. De atunci, totul s-a transformat în bine în ființa mea. Am întreținut această realizare prin exerciții YOGA, regim alimentar (posturi negre, Oshawa, crudități) și mai ales fuziuni amoroase cu continentă, pline de iubire și dăruire.

Atitudinea interioară pe care am abordat-o aproape în permanență a fost de aspirație frenetică și dor de DUMNEZEU. M-am dăruit în tot ceea ce făceam, având o singură și intensă dorință: „să fiu copilul lui DUMNEZEU.”

Acum că am aflat cum e fără menstruație, nu mai vreau să existe nici aceste 2 zile de menstruație pe care încă le mai am. Din cauza stărilor neplăcute de după și din timpul menstruației vreau să o elimin definitiv.

Chianti Crăciun, 33 ani, leu, București

27. Pentru mine menstruația a însemnat, ani de zile, o boală îngrozitoare. În prima zi a menstruației aveam dureri atât de puternice, încât adesea vomitam sau chiar leșinam de durere. Era o perioadă ratată, întotdeauna mă rugam să nu coincidă cu vreun examen în perioada facultății. Apoi a devenit și mai dificil pentru că trebuia să anunț la serviciu că sunt bolnavă... Menstruația dura 6 zile în care nu puteam să fac mai nimic... Am urmat diferite tratamente, dar nici un medicament nu părea să dea rezultate. Mă obișnuisem să iau analgezice foarte puternice toată perioada menstruației, și totuși durerea era îngrozitoare.

Când mă uit în urmă, mi se pare un vis urât.

Apoi am început să practic YOGA și au început să apară primele ameliorări. Mă simțeam foarte bine mai ales când lucram pentru amplificarea și armonizarea vitalității de bază (la nivelul lui MULADHARA CHAKRA) și când realizam tehnici pentru transmutare și sublimare (UDDIYANA BANDHA, NAULI KRIYA etc.). Ca urmare a unor articole pe care le-am citit, am început să fiu foarte atentă la alimentație în perioada respectivă, și am observat că există o legătură foarte strânsă între modul în care mă alimentam și menstruație. Alimentația naturistă mi-a fost de un real folos. În

perioada care precede menstruația, mănânc de obicei fructe și legume crude (tot felul de salate), iar în prima zi a menstruației urmăresc să țin post negru (nu mănânc nimic, consum doar apă).

Perioada menstruației a început să se micșoreze (acum ține 3 zile maxim); cât despre dureri, dacă nu sunt atentă, nici nu-mi dau seama când începe...

În ultima vreme, durata dintre menstruații s-a mărit, ultima dată ea a apărut cu 2 săptămâni mai târziu ca de obicei. Fascinant este faptul că întreg corpul mi s-a modificat, sânii sunt mai mari, talia mai suplă.

Consider în continuare menstruația o boală care trebuie „vindecată”. E o perioadă în care simt nevoia să dorm mai mult, nu pot face orice activitate vreau, în care mă simt mult mai bine dacă fac meditații (întotdeauna remarc cum în urma meditațiilor menstruația „dispare” pentru o vreme sau se diminuează foarte mult).

Un aspect foarte important este modul de a face dragoste. Dacă angrenarea amoroasă este făcută cu continentă, urmărindu-se transmutarea și sublimarea armonioasă a energiilor, menstruația se diminuează sau „dispare” pentru o perioadă. Atunci însă când actul sexual nu a fost însoțit de continentă, menstruația a revenit „în forță”, adesea însoțită de dureri neplăcute.





Nu cred că o femeie „pleoștită”, tristă, care resimte evident o stare de disconfort fizic și psihic (nervozitatea din perioada premenstruală), poate să placă cuiva. Cred că a fi femeie este un lucru minunat și că pentru a reuși să mă dăruiesc cu adevărat ființei iubite (lucru pe care-l consider esențial), trebuie să fac să dispară aceste perioade în care sângerez inutil.

C.B., 27 ani, balanță, București

28. Am reușit să-mi suspend menstruația pentru perioade de 4, 5, 6 luni, după care menstruația reapărea și dura 2-3 zile, fiind foarte diminuată; uneori chiar uitam de ea. La acest rezultat a condus alimentația lacto-vegetariană, exercițiile YOGA pe care le realizam de câte 4 ori pe zi, continența amoroasă.

Urmărint să-mi diminuez menstruația, am observat că starea psihică contează foarte mult: când eram stresată îmi apăreau tensiuni în zona ovarelor, la fel că în perioada premenstruală. Am observat că pentru mine perioadele cele mai propice pentru controlul menstruației sunt toamna și iarna, mai dificil fiind primăvara și vara.

O foarte mare importanță o are și continența sexuală, deoarece, după ce făceam dragoste cu continență în perioada menstruației, îmi dispăreau senzațiile neplăcute, atât fizice cât și psihice.

În perioada menstruației urmăream ca alimentația să fie fără pâine, și fără alimente prăjite sau fierbinți.

Din punct de vedere fizic, în perioadele de suspendare a menstruației m-am simțit foarte ușoară, realizând fără dificultate diferitele activități cotidiene; dormeam câte 4-5 ore pe noapte, realizam câte 2-3 ore acțiuni intelectuale (citeam, învățam) cu o capacitate de concentrare mentală mult mărită.

Consider că este o mare șansă pentru o femeie să-și folosească din plin potențialul energetic, altfel pierdut în procesul menstruației.

Nina Gavril, 35 ani, capricorn, București

29. Întotdeauna am considerat menstruația ca fiind ceva inutil și nefiresc. Nu puteam pricepe de ce trebuia să se producă acest fenomen în fiecare lună, când o dată pe an era de ajuns pentru scopul căreia îi era destinată. Nu înțelegeam de ce trebuie să îmi stric adolescența și să renunț la plimbările în aer liber sau la orele de sport pentru „a sta cuminte în pat”?! Fiind o persoană mai sportivă și mai dinamică de felul meu, m-am încapățânat să-mi desfășor activitatea normal, ignorând pur și simplu prezența menstruației. Eram la fel de dinamică la orele de sport și nu lipseam de la nici un antrenament.



E drept însă că în urma acestui efort prelungit cantitatea menstruației era mai mare și eram mult mai oboșită decât de obicei. Am început să mă întreb ce aș putea face pentru a scăpa de această „povară”?

Răspunsul l-am primit abia după ce am început să practic YOGA, unde am aflat că această „problemă” se poate elimina definitiv și că toate ideile mele „ciudate” (pe care nu le prea împărtășeam celor din jur de teamă să nu fiu luată drept nebună) erau autentice principii YOGA.

După ce am aflat de YONI MUDRA (una din tehnicile mele preferate) am început să practic zilnic, și ori de câte ori aveam un „timp mort” realizam contracția muscularii vaginale; aceasta a dus progresiv la mărirea perioadei între menstruații, ajungând chiar la 65-70 de zile (cantitatea rămânând aceeași). Aceasta a durat aproximativ un an, când crezând că e o țință definitiv atinsă, am încetat practica lui YONI MUDRA. Aproape progresiv s-a revenit la perioada inițială de declanșare (revenirea s-a făcut mai rapid





decât mărirea duratei între perioadele de menstruație).

Până în acest moment, durata unei menstruații era de 5-7 zile.

Prezența menstruației începuse deja să mă deranjeze și pur și simplu îmi era rușine de starea în care mă aflam și de „poziția” pe care o pierdusem.

M-am hotărât să reiau acțiunea de suspendare a menstruației, intenționând să „merg pe același drum”: mărirea duratei dintre două menstruații. Pe lângă YONI MUDRA am mai practicat UDDIYANA BANDHA, NAULI KRIYA, OLI MUDRA-e, SHIRSHASANA, precum și ridicarea la voință a energiei lăuntrice. Am urmat un regim lacto-vegetarian din care am urmărit chiar să elimin ciocolata și alte produse care conțin cacao. De asemenea, m-am comportat absolut normal, neținând cont de prezența menstruației (ca și când n-ar fi existat), nici măcar nu vorbeam despre ea, evitând sistematic astfel de discuții.

Rezultatele n-au întârziat să apară. Durata între perioadele de menstruație era de 28-35 de zile, în schimb durata unei menstruații s-a redus la jumătate, ea fiind atunci de 2-3 zile (3 mai rar), iar cantitatea s-a redus la mai puțin de o treime din cea inițială.

Activitatea mea fizică și psihică este mult mai bună decât înainte.

Acesta este nivelul actual pe care urmăresc să-l îmbunătățesc până la atingerea scopului final.

Diana Teodorescu, 33 ani, capricorn, București

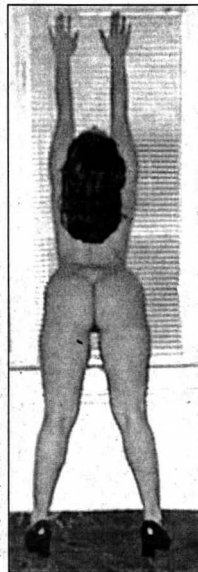
30. Menstruația mi-a apărut destul de târziu, în jur de 14 ani, maturizarea sexuală fiind relativ târzie în cazul meu. Odată cu venirea ei au apărut însă și problemele, pentru că ea dura 10-12 zile. Deși cantitatea de sânge menstrual era redusă, totuși fenomenul era neplăcut și obositor. În plus eram foarte palidă, anemică, nefiind capabilă de a face vreun efort fizic prelungit. Am făcut mai multe tratamente pentru a diminua perioada unei menstruații (care era variabilă, iar uneori sângerarea nici nu se mai oprea, prelungindu-se de la o menstruație la cealaltă) dar nu au dat nici un rezultat (mi-au fost



recomandate vitaminele K, B1, B6, B12 și alte medicamente).

La un moment dat, însă, am început să practic YOGA. Nu mă gândeam atunci că aceasta ar putea fi o soluție la problema mea. Însă în timp s-a dovedit a fi cea mai bună soluție, pentru că fără a face ceva în mod special pentru a o elimina, această problemă s-a rezolvat într-un mod cel puțin satisfăcător pentru mine. Devenind vegetariană și practicând tehnicile care erau predate la cursul de YOGA, în mai puțin de 4 luni au apărut primele transformări; am observat o reducere a perioadei de menstruație de la 10-12 zile la 7-10 zile și aceasta a rămas relativ constantă mult timp. Paloarea care îmi era caracteristică a mai dispărut, pofta de viață a crescut simțitor. Am luat chiar vreo 5 kg în greutate (eram foarte slabă înainte). Am devenit mai vioaie, mai bine dispusă, mai sociabilă. După ce mi-am început viața sexuală, durerile au devenit mai frecvente, însă practicând continența amoroasă, în timp ele au dispărut. Mai apar din când în când atunci când fac eforturi fizice mai mari și mai îndelungate. Apoi cantitatea s-a redus semnificativ și durata unei menstruații este acum de 5-7 zile, cu maximum în ziua a 3-a, ultimele două zile fiind caracterizate de cantități foarte reduse. Durata dintre două menstruații este destul de variabilă, depinzând de mai mulți factori fizici și psihici, dar este în general de cel puțin 35 de zile, ajungând uneori și la 8 săptămâni. Este adevărat că datorită constituției mele destul de firave, în timpul menstruației prefer să mă odihnesc, iar practicarea exercițiilor YOGA o realizez cu moderație. Oricum, niciodată nu mi-am propus să realizez un anumit exercițiu YOGA sau altceva special pentru diminuarea menstruației. Tehnicile YOGA pe care le-am realizat au fost dedicate întotdeauna spiritualizării ființei mele și uneori rezolvării unor probleme de sănătate minore (răceli etc.) Rezultatele care au apărut mi-au adus o multă râvnită libertate și bucurie de a trăi. Reducerea duratei menstruației mi-a dat posibilitatea de a fi o femeie normală și de a avea o viață sexuală armonioasă și împlinită. În plus, mi-a adus un surplus de energie și de încredere în mine, pe care nici un medicament nu mi le-ar fi putut aduce.

Lăcrămioara Mureșan, 25 ani, săgetător, București





31. Au existat 2 perioade de câte

3 luni în care am reușit să-mi suspend total menstruația. La acest rezultat au contribuit foarte mult următorii factori:

- băile reci pe tot corpul;
- dragoste realizată cu continență sexuală;
- tehnicile YOGA;
- alimentația bazată în special pe crudități.

Personal, am urmărit diminuarea și chiar dispariția menstruației. Am avut perioade în care lucram intens pentru aceasta, făcând 3 ore pe zi UDDIYANA BANDHA și NAULI KRIYA, 1 oră de SHIRSHASANA etc.

Rezultatele cele mai mari am apărut în perioada în care m-am îndrăgostit. Am mai observat că băile reci în combinație cu ASANA-ele și amorul cu continență, au fost pentru mine combinația cea mai eficientă.

În ultima vreme, în prima zi a menstruației urmăresc să evit activitățile solicitante. Din punct de vedere vital, fizic, psihic etc., mă simt mai mereu excelent.

Cristina Arghir, 32 de ani, capricorn, București.

32. Prima experiență legată de suspendarea

menstruației a fost cu mulți ani în urmă, când abia începusem să practic YOGA. Întâlnisem un bărbat care, trecând printr-o experiență tristă, rămăsese marcat de ea. Deși ne simțeam atrași unul de altul, datorită stării lui și a faptului că eu mă aflam în prima zi de menstruație (foarte, foarte abundentă și cu dureri), am preferat să rămânem îmbrățișați toată noaptea și să ne mângâiem plini de dragoste și înțelegere. A doua zi el avea o stare euforică, era plin de viață și foarte fericit. Iar eu eram uimită fiindcă nu mai exista nici o picătură de sânge. Atunci am înțeles cu adevărat ce înseamnă sublimarea energiilor lăuntrice.

Următoarea etapă a fost legată de realizarea continenței sexuale, prin care am experimentat din nou stări intense de transmutare și sublimare; menstruația aproape se suspendase total: o zi pe lună și foarte, foarte puțin.

Când veneau acele zile, angrenarea într-un act amoros cu continență făcea ca menstruația să se suspende foarte repede. O experiență deosebită a fost aceea în care, chiar de la primele etape de dinaintea angrenării amoroase propriu-zise (consacrarea, transfigurarea reciprocă a iubitorilor) pe care le-am realizat cu o intensă emoție afectivă, menstruația s-a stopat brusc. Toate experiențele spirituale din acea perioadă erau foarte profunde și trăiam stări de totală încredere în mine.



Am trăit experiențe în care gândirea pozitivă a avut un mare rol în suspendarea menstruației până la 2-3 picături pe lună. Stările interioare erau foarte spirituale, pentru că orice energie (implicit menstruația) era sublimată și, odată cu ea, orice stare sau situație neplăcută.

Am înțeles astfel rolul fundamental al gândirii pozitive, care îmi crea o aură energetică atractivă, pură și mă făcea să nu mai rezonoz cu gândurile negative ale celorlalți. Când totuși mai interferam, din când în când, la nivel mental, cu cei care observau prea riguros greșelile celorlalți, sesizam că menstruația revenea la o zi pe lună.

Total a culminat cu o perioadă în care viața mea s-a desfășurat după o ordine pe care mi-o propusese, dar în care a existat totuși și o mare parte de spontaneitate. În fiecare zi făceam LAYA YOGA de două ori (la 6 dimineața și la 6 seara). Practica spirituală o realizam cel puțin 1 oră dimineața și 2-3 ore seara. Măncam la ore fixe și dormeam la ore fixe. Întâlneam pe cine trebuia și în orele în care eram liberă. Făceam dragoste și eram fericită. Atunci a avut loc o suspendare a menstruației pentru o perioadă mai lungă, iar starea mea de feminitate a devenit incomparabilă cu tot ceea ce





trăisem până atunci. Bărbații erau atrași de mine fără să înțeleagă de ce, îmi crescuse foarte mult charisma și eram mereu împlinită. Cred cu tărie că aceasta înseamnă de fapt să fii o ființă spirituală, care realizează continența sexuală și iubește necondiționat. Subliniez faptul că în acea perioadă absența menstruației coincidea cu lipsa stărilor penibile și a situațiilor dificile sau chiar dureroase. Totul în viața mea era foarte armonios și... magic.

Tot atunci am înțeles că dacă datoria unui bărbat care practică cu succes continența sexuală este să-și păstreze permanent sămânța, tot așa, o femeie care dorește să devină continentă trebuie să manifeste armonie și echilibru printr-o suspendare definitivă a menstruației.

Carmen Enache, balanță, București

33. La un moment dat, după o perioadă de practică YOGA, s-a produs în ființa mea o suspendare a menstruației pentru o perioadă de 45 zile. Nu a durat foarte mult, dar a fost însoțită de o stare foarte intensă de fericire și de libertate interioară. Ulterior, când menstruația a revenit, a fost foarte redusă, iar intervalul dintre 2 menstruații s-a păstrat la 35-40 de zile. A mai existat o perioadă de 2 luni de suspendare totală, urmată de o menstruație foarte puțin abundentă, în urma unei practici consecutive de meditații pe durata de o lună.

Am constatat că la mine transmutarea și sublimarea menstruației este profund legată de starea de aspirație; atunci când simt întreaga mea ființă arzând de dorul de Divin, acest fenomen apare spontan. De asemenea, atunci când fac dragoste cu continență, înainte de declanșarea menstruației, aceasta se diminuează foarte mult sau chiar se suspendă.

A.A., 24 ani, scorpion, București

34. Aflând în urmă cu mulți ani că menstruația este un fenomen însoțit de o descărcare energetică masivă, am urmărit permanent să o reduc. Datorită stilului de viață pe care-l abordez de mai mulți ani, observ că s-au transformat în bine foarte multe aspecte din ființa mea. De regulă, menstruația apare la intervale de o lună și jumătate - înainte apăsă la 28 zile. Durează 2-3 zile, uneori doar o zi. Înainte dura 5-6 zile. În această direcție, totul depinde de alimentație, exerciții YOGA, continență sexuală, post alimentar etc. Cantitatea este redusă foarte mult în comparație cu perioadele în care nu mă angrenam să-mi reduc menstruația. Nu mai apar nici durerile premenstruale. La obținerea acestor rezultate a contribuit foarte mult alimentația din perioada menstruației (consumam preponderent cartofi fierți și morcovi), exercițiile YOGA, ingerarea de plante medicinale (mentă, busuioc, salvie). Când mă angrenez amoros cu continență în perioada respectivă, menstruația se suspendă. Din punct de vedere fizic nu mai am stări de vâlguire, spre deosebire de perioada în care încă nu-mă angrenasem pentru

suspendarea menstruației, când fizic mă simțeam slăbită; psihic apăreau stări de tensiune, de nervozitate; emoțional eram mult mai labilă, iar la nivel mental simțeam o stare de oboseală, nefocalizare și împrăștiere a gândurilor, în perioada „critică”.

Alina Tudor, 26 de ani, săgetător, București

35. La vârsta pubertății m-am confruntat cu probleme destul de neplăcute legate de menstruație, care era întotdeauna însoțită de dureri sau stări de jenă. Mai mult, uneori aveam menstruație de 2 ori pe lună.

De când am început să practic YOGA, rezultatele nu au întârziat să apară. Menstruația nu numai că a devenit regulată, dar treptat durată dintre două manifestări ale ei s-a mărit la o lună și jumătate, 2 sau chiar 3 luni de zile. Aceste rezultate le-am obținut în urma unei practici susținute și a unor tehnici YOGA printre care UDDIYANA BANDHA, SHIRSHASANA și SARVANGASANA. Însă rolul cel mai important l-a avut amorul cu continență, care a contribuit în mod uimitor la diminuarea cantității de sânge menstrual eliminat. Dacă înainte durată menstruației era de 4-5 zile, acum aceasta s-a redus la 1-2 zile.

De asemenea, un rol foarte important l-a jucat alimentația lacto-vegetariană, care a făcut minuni nu numai în ceea ce privește menstruația, dar și în starea sănătății mele generale.





Efecte miraculoase a produs la un moment dat un masaj special pentru sublimarea menstruației, pe care mi l-a făcut iubitul meu.

Spre deosebire de perioada anterioară acestor transformări, acum nu mai simt că se produc acele pierderi de energie vitală. Toate acestea au avut loc în contextul unei „revoluționări” a vieții mele, în ceea ce privește modul de gândire, modul de raportare la sexualitate și iubire, la spiritualitate și la mine însămi, ca femei. Între acestea, încrederea în mine, autotransfigurarea, conștientizarea propriei feminități și mai ales continența amoroasă au fost de o importanță reală și considerabilă.

B.P., 20 ani, capricorn, București

36. Încă de la vârsta de 15 ani, când am avut prima menstruație, m-am confruntat cu o situație neobișnuită pentru medicina clasică, și anume aveam menstruație o dată la 3-4 luni, deși eram dezvoltată normal din punct de vedere sexual (ovarele, uterul erau normale). În urma insistențelor bunicii mele de a consulta medicii, deși eu mă simțeam excelent așa (nu aveam dureri menstruale, cantitatea de sânge menstrual era foarte redusă) am fost de acord să merg la doctor. Din fericire am întâlnit un medic care nu a vrut să-mi dea tratament cu hormoni, însă mi-a prescris un tratament cu vitaminele E și PP. După 6 luni de tratament cu vitamine au apărut efecte foarte neplăcute pentru mine și anume: menstruația apărea la 27 de zile, durata ei era de 7 zile, iar înainte și în timpul menstruației aveam dureri groaznice. Nu am reușit să scap de aceste efecte foarte neplăcute pentru mine decât atunci când am început practica YOGA. Chiar în primul an de YOGA am înțeles ce înseamnă de fapt menstruația și cât de important este să reduci cantitatea ei și chiar să o suspenzi total și m-am hotărât să folosesc anumite tehnici de YOGA în scopul acesta. Astfel am practicat timp de 2 luni UDDIYANA BANDHA zilnic, câte 2 ore. Rezultatul a fost imediat: în cele 2 luni nu am avut menstruație. După ce am încetat practica, menstruația a revenit.

Oricum, practica YOGA corelată cu regimul lacto-vegetarian au avut ca efect reducerea duratei menstruației de la 7 la 4 zile, și prelungirea perioadei dintre menstruații de la 27 la 38 de zile.

A.G., 28 de ani, rac, București

37. Suspendarea menstruației a apărut în cazul meu ca urmare a practicii spirituale YOGA. Nu pot spune că am urmărit conștient acest scop de a-mi suspenda menstruația; a fost un efect secundar care a survenit în urma amplificării în ființa mea a proceselor de transmutare și de sublimare a energiilor, datorită exercițiilor YOGA și practicării continenței sexuale.

În perioada în care s-a produs suspendarea menstruației, pe durate cuprinse între 3 și 5 luni, practica mea spirituală cuprindea: 1 oră SHIRSHASANA, 35 minute JALANDHARA BANDHA (o tehnică de PRANAYAMA) și meditații. Starea fizică și psihică din această perioadă de suspendare

a menstruației era calitativ superioară perioadei în care menstruația era prezentă. Mă simțeam mult mai dinamică, aveam o stare mărită de claritate mentală și o mai mare puritate la nivelul inimii. În meditații, starea de concentrare o puteam menține și aprofunda mult mai ușor, trăiam stări de iubire și de dor de DUMNEZEU foarte intense; simțeam că sunt o forță și că eman iubire în jur. De asemenea, am conștientizat că înțelegeam și trăiam realități spirituale foarte profunde.

După ultima perioadă de 5 luni de suspendare a menstruației, am întrerupt antrenamentul spiritual și am abordat un program care nu era axat pe sublimarea energiei, ceea ce a condus la reaparitia menstruației. Această revenire a coincis cu o scădere a nivelului vibrațional energetic, scădere care se resimțea la nivel psihic și emoțional sub forma unor anumite perturbări și fluctuații.

B.M.M., 23 de ani, balanță, București

38. Diminuarea menstruației s-a declanșat în urmă cu 7 ani, după prima fuziune amoroasă realizată cu continență. Acum menstruația apare o dată la 2 sau chiar 3 luni (înainte apărea în mod obișnuit la 28-30 zile), durează aproximativ 12 ore (înainte dura 4-5 zile), iar cantitativ acum este mult mai redusă. Înainte, menstruația era însoțită de dureri teribile, care durau până la trei zile. Acum aproape că nu sesizez existența menstruației. Coninența amoroasă a avut și are un rol determinant în suspendarea menstruației, ca de altfel și exercițiile YOGA (tehnicile de sublimare: NAULI KRIYA, OLII MUDRA-e, SHIRSHASANA).





Nu am urmărit reducerea menstruației în mod special, ea a apărut firesc de-a lungul ultimilor 7 ani. Simt că reducerea menstruației nu este un proces încheiat și stabilizat în stadiul de acum, și că în viitor va fi și mai bine. Afirm aceasta fiindcă simt o stare constantă de elevare și sublimare a energiilor ființei mele, stare pe care o percep ca fiind suportul acestei diminuări menstruale. Atunci când fuzionez amoros, urmăresc ca stările de plăcere resimțite să fie sublimăte în energii rafinate, în stări de iubire tot mai intense. Chiar îmi displace amorul la modul „carnal”, ca să spun așa. Urmăresc ca fuziunile amoroase pe care le realizez cu iubitul meu să aibă un puternic fundament sufleteș, iar jocul în sine să fie o manifestare a trăirilor noastre lăuntrice profunde. Mediul în care trăiesc urmăresc să fie elevat, ambianța să inspire armonie și rafinament. Urmăresc să am o alimentație hipoproteică în timpul menstruației, fără lapte, ouă sau grăsimi. Mănânc multe salate, realizez acțiunea de ridicare a energiei și meditații (LAYA YOGA). Am o viață normală, fără perioade suplimentare de odihnă.

Odată cu diminuarea menstruației au dispărut și durerile, nu mă mai simt

slăbită, irascibilă. Sunt tonică și remarc o sensibilitate specială în această perioadă.

Menționez că, dacă fuzionez amoros în timpul menstruației folosind succesiunea posturilor amoroase, menstruația se suspendă.

Magdalena Manea, 24 ani, balanță, București

39. Menstruația reprezintă, din punctul meu de vedere, o pierdere imensă de energie vitală, însoțită de amplificarea stării YIN în ființă și de diminuarea capacității de a realiza lucruri concrete în planul fizic (mai ales în prima zi de menstruație).

Rezultatele practicii YOGA s-au concretizat, în ceea ce privește sublimarea menstruației, atâta timp cât am perseverat.

Perioada la care îmi apărea menstruația înaintea era de 28 zile, acum este de 2 luni dacă sunt perseverentă și de 31 zile, dacă sunt mai leneșă. Înainte, menstruația dura 7-8 zile, acum 2-3 zile, iar cantitatea este considerabil mai mică.

Pentru aceasta am folosit tratamente cu plante, exerciții YOGA, dinamizarea subconștientului în această direcție, continența amoroasă. A fost o perioadă în care am urmărit în mod special suspendarea menstruației.

Am făcut un experiment pentru a observa ce metodă mă ajută pe mine cel mai mult: alegeam câte o metodă, despre care știam că este eficientă în suspendarea menstruației, și o aplicam o perioadă de timp, fără a mai realiza o altă. Cea mai eficientă pentru mine a fost terapia cu plante, care a acționat uluitor. De asemenea, experimentez cu rezultate bune ingerarea propriului sânge menstrual. Pentru diminuarea menstruației am mai fost sfătuită să folosescampoane intravaginale, ceea ce de asemenea a dat rezultate foarte bune, diminuând menstruația.

Totodată a dispărut și dismenoreea care mă chinase ani întregi. Am simțit amplificarea OJAS-ului în ființă, a stării de efervescență, a aspirației spirituale.

Corina Răducea, 30 ani, berbec, București





40. După părerea mea,

formată în cea mai mare parte în urma observațiilor asupra acestui fenomen, menstruația marchează în viața unei femei trecerea timpului și, implicit, degenerarea, îmbătrânirea. Fiind un proces prin care se pierde o cantitate considerabilă de sânge și energie vitală, menstruația conduce în timp la degenerarea corpului fizic și la decrepitudine. Astfel, am înțeles că suspendarea parțială sau completă a acestui proces mă va ajuta enorm să beneficiaz de un aport energetic extrem de important și să îmi mențin și amplific prosperitatea, frumusețea și feminitatea.

Cu aproximativ 10 luni în urmă am început să urmăresc suspendarea menstruației prin diferite metode pe care le-am aflat în timp (tehnici YOGA, plante medicinale cu efect specific, regim alimentar vegetarian specific). Am rămas absolut surprinsă în momentul în care mi-am dat seama că în zilele în care se declanșează menstruația mă simțeam la cel mult 50% din capacitățile mele funcționale normale, atât fizic, emoțional, mental cât și spiritual. Această stopare a menstruației însă nu este foarte facilă și necesită multă perseverență și o voință de fier.

Au urmat luni în care am reușit să reduc considerabil cantitatea de sânge pierdută, luni în care menstruația a fost total suspendată, dar și luni în care m-am confruntat cu o revenire „în forță” a ei, situație în care starea mea generală a fost chiar mai neplăcută decât



de obicei datorită acumulării unei cantități foarte mari de energie pe care încă nu reușeam să o sublimiez pe nivelurile superioare ale ființei.

Iată câteva dintre observațiile pe care le-am făcut în urma celor 10 luni în care am urmărit desfășurarea ciclului menstrual și implicația sa în ansamblul vieții mele interioare și exterioare.

Perioada de dinaintea momentului de declanșare a menstruației

Cu câteva zile înainte (aproximativ 3-4 zile) starea de excitabilitate generală crește foarte mult și de aceea pot apărea cu ușurință anumite dezechilibre, atât la nivel fizic, cât și psihic și emoțional. Este o perioadă în care crește foarte mult dorința sexuală și în care pot apărea ușor foarte multe tipuri de frustrări. Aș putea vorbi chiar de o „valtoare” energetică greu de controlat în mod normal și care se finalizează printr-o „explozie” în momentul declanșării menstruației, moment ce poate fi resimțit ca o „ușurare”, o liniștire a turbionului energetic anterior. Această liniștire este de fapt însoțită de eliminarea sângelui menstrual și de o descărcare a unei cantități importante de energie sexuală. Atunci când nu are loc declanșarea menstruației, această pierdere energetică este înlocuită de o echilibrare energetică conștientă, prin transformarea (transmutarea) materiei sexuale (sângele menstrual) în energie pe care să o folosim apoi în planurile superioare ale ființei (volitiv, afectiv, creativ, mental și spiritual).

Pe parcursul timpului am remarcat că această transmutare a materiei în energie și sublimarea acesteia în forme mai rafinate a avut loc atunci când am practicat meditația și anumite tehnici YOGA cel puțin 3-4 ore pe zi.

De asemenea, pot spune că amorul cu continentă este cel mai bun tratament în această așa-zisă „boală”. Spun aceasta deoarece am remarcat, fără nici o excepție, că în lunile în care am făcut dragoste cu iubitul meu cel puțin 3-4 ore pe zi, în zilele care precedau momentul de declanșare a menstruației, procesul a fost mult întârziat sau chiar suspendat. Dimpotrivă, în lunile în care am avut o viață sexuală neregulată, menstruația și-a respectat „programarea” lunară obișnuită.





Din punct de vedere cantitativ, au existat luni în care în urma respectării unui regim alimentar adecvat (din care am eliminat ciocolata, dulciurile și lactatele) și datorită unei vieți armonioase și echilibrate, caracterizate de o stare de fericire și bucurie constantă, sângele menstrual eliminat a fost extrem de puțin, de o culoare ușor rozalie, foarte inconsistent și apos. Pe de altă parte, am remarcat cum oboseala, supărarea și nemulțumirile au fost factori care mi-au „sabotat” efortul, conducând la declanșarea menstruației.

Perioada de manifestare a menstruației

În prezent, această perioadă din lună o resimt extrem de penibil și am început să mă întreb cum am putut considera atâta vreme că menstruația este un act perfect normal și fiziologic, căci acum îmi este clar faptul că este vorba despre o stare alterată atât din punct de vedere fizic, cât și psihic, mental și spiritual. Nu văd nici un motiv pentru care DUMNEZEU sau natura să fi lăsat femeii acest chin lunar, această „boală incurabilă”.

Pe parcursul menstruației apar niște mecanisme extrem de fine pe care fiecare femeie le poate sesiza dacă este ceva mai atentă. De exemplu, eu mă simt mult mai vulnerabilă la agenții fizici exteriori, cum ar fi frigul sau durerea, mintea este mult mai instabilă și de aceea poate apărea cu ușurință o stare de agitație și neliniște. Calitatea meditațiilor și a percepțiilor mele senzoriale este mult mai slabă, mă simt mai irascibilă, tensionată și intolerantă. Apetitul sexual scade din ce în ce mai mult în această perioadă. Scade pofta de mâncare, pofta de viață. Pierderea energetică se resimte în mod clar, situația este - analogic vorbind - ca aceea a unui balon care are o fisură pe unde scapă aer și, încet-încet, se dezumflă.

Perioada care urmează menstruației

Această perioadă aș putea să o descriu ca fiind o curbă ascendentă, corespunzând regenerării întregii structuri fizice și emoționale.

Se poate spune că, în mod obișnuit, fiecare femeie care trece lunar prin experiența menstruației bate pasul pe loc, adică acumulează o cantitate de energie pe care o pierde și apoi acumulează din nou și iar pierde ce a acumulat. Suspendarea (totală sau parțială) a menstruației face ca femeia să acumuleze din ce în ce mai multă energie vitală pe care nu o mai pierde. Bucuria de a trăi se amplifică, crește capacitatea de a face dragoste ore și ore în șir, fără a obosi. Acestea sunt doar o parte din multiplele efecte profund benefice pe care le are suspendarea menstruației.

În perioada în care reușesc stoparea menstruației (și sper într-o suspendare totală cât mai rapidă) am



remarcat că sunt mult mai senzuală, mai atrăgătoare, am mai multă încredere în mine, o capacitate mai mare de a rezista la eforturi mari și de lungă durată (inclusiv capacitatea de a susține vital pentru perioade îndelungate actul amoros cu continență).

În ultima vreme, menstruația s-a redus la o zi, maxim o zi și jumătate, sângele menstrual este inconsistent, iar bioritmul nu mai este atât de mult perturbat ca atunci când menstruația dura 4-5 sau chiar 6 zile.

Eforturile mele în această direcție continuă și sper că experiența mea le va ajuta și pe alte femei să înțeleagă cât de important este să își poată controla propria sexualitate.

A. C., 27 ani, leu, București

41. Înainte de a începe practica YOGA, am observat că menstruația se suspenda pe un termen destul de lung pe perioada verii. Atunci, în sesiune, învățam intens, circa o lună, o lună și jumătate, iar alimentația era preponderent constituită din crudități. Când mergeam în vacanțe, știam că trebuie să





particip la excursii și mă gândeam că, dacă până atunci nu-mi venise menstruația; trebuie ca ea să mai întârzie până după perioada respectivă. Era suficient să mă gândesc intens la amânarea menstruației, și așa se și petrecea. Eram puțin neliniștită fiindcă nu înțelegeam fenomenul, însă mă și bucuram deoarece mă simțeam mai tot timpul dinamică și plină de energie. Ajungând la cursul de YOGA și aflând despre procesele de transmutare și sublimare, m-am liniștit în această privință. În plus am început să realizez ASANA-e. După o anumită perioadă de practică a început să se mărească perioada dintre menstruații, ajungând la o lună și jumătate. În această perioadă nu am făcut nimic special în acest scop, decât ASANA-ele și meditațiile (LAYA YOGA) din programul meu obișnuit. Între timp, am observat că atunci când trăiam cu intensă bucurie viața, evenimentele de fiecare zi, menstruația întârziea.

Au fost situații în care eram la menstruație și făceam YONI MUDRA (un procedeu de PRANAYAMA), iar rezultatul era stoparea menstruației; același efect l-a avut și SHIRSHASANA (efectiv, când am revenit din postură, am simțit că nu mai aveam sângerarea specifică). Din punct de vedere energetic, am conștientizat diferența dintre starea cu menstruație, și cea de acum, când nu o mai am. Sunt plină de energie și de viață, efervescentă, cu o forță lăuntrică enormă în comparație cu starea de moleșeală, dispersie mentală și lipsă de sete de viață care mă caracterizau înainte în perioadele critice.

Ella Gagyí, Târgu-Mureș

42. Din copilărie am practicat diferite sporturi de performanță și, odată ajunsă în perioada adolescenței, m-am confruntat în mod activ cu fenomenul menstruației.

Acesta mă împiedica întotdeauna în evoluția mea sportivă, creându-mi neplăceri și scăderi de randament. Mă confruntam cu stări de sensibilitate emoțională, iar fizic eram foarte slăbită. Durerile penibile de spate, abdomen și sâni mă deranjau timp de aproape o săptămână. De aceea imi doream foarte mult să depășesc aceste limite și căutam printr-o atitudine foarte activă, chiar în timpul menstruației, să-i reduc durata și efectele neplăcute.

La cursul de YOGA m-am bucurat să aflu modalități noi, mult mai eficiente și mai plăcute de reducere și suspendare a menstruației. Aplicând posturile corporale inverse, tehnicile de transmutare și sublimare a potențialului sexual și nu în ultimul



rând, angrenându-mă în jocuri amoroase cu continență bazate pe dăruire și pe iubire, am reușit să diminuez foarte mult cantitatea și durata menstruației. Aplicând, de asemenea, postul alimentar (în prima zi a menstruației) și o alimentație echilibrată din care am exclus carnea, cafeaua, zahărul, alcoolul, tutunul și tot ceea ce este impur, am constatat că durerile au dispărut aproape total, luând parcă cu ele toate efectele negative inconfortabile care se declanșau odată cu manifestarea menstruației.

După ce am dat naștere unui copil, am constatat că aceasta mi-a determinat o menstruație foarte abundentă, de 7 zile, cu dureri acute; trăiam stări de neliniște și de neîmplinire prelungite. Eram parcă lipsită de vlagă, devenisem extrem de labilă din punct de vedere emoțional. Parcă imi pierdusem încrederea în mine ca femeie, mă simțeam oarecum dezrădăcinată, părăsită, singură.

M-am hotărât să fac orice efort pentru a depăși aceste stări depresive și m-am angrenat într-un TAPAS de meditații pentru revelarea Sinelui. Deoarece aceste meditații mă fascinau și mă atrăgeau cel mai mult în acel moment, rezultatele au fost uimitoare





pentru mine. Deși nu-mi propusesem în mod clar suspendarea menstruației, cu toate că mă deranja, datorită meditațiilor susținute am constatat cu încântare că stările neplăcute s-au topit deodată, corelându-se și cu o diminuare a menstruației de la 7 zile la 3 zile. Aceasta a devenit aproape transparentă și inodoră, schimbându-și total calitatea și abundența. Simptomele premenstruale au dispărut total, singura modalitate prin care menstruația își anunță apariția fiind aceea că sunt anunțată în vis, în noaptea de dinainte, să fiu atentă, că trebuie să apară a doua zi.

Realizând în această perioadă și amor cu continență, chiar la menstruație, am observat că aceasta se reducea simțitor, devenind aproape incoloră, reducându-se uneori la durată de o zi și jumătate (în funcție de intensitatea angrenării amoroase).

Acum trăiesc stări de fericire și împlinire, de comuniune cu armonia divină. Mă simt permanent învăluită de Grația Divină și-i mulțumesc lui DUMNEZEU pentru acest „dar” excepțional.

Dorothea Sabău, 32 de ani, scorpion, București

43. Contrar majorității femeilor și medicilor, consider că absența menstruației nu este ceva anormal sau nesănătos. Această teamă care există referitor la absența menstruației este întreținută și de concepția multor medici care consideră lipsa menstruației drept o tulburare (denumită medical amenoree) și care, spun ei, necesită un tratament corectiv specific. Îmi amintesc că prima menstruație (în cazul meu) a apărut la 13 ani și jumătate, iar a doua, după aproximativ 3 luni, fapt ce a determinat-o pe mama să mă ducă la un doctor care mi-a explicat că nu e deloc bine așa! Tratamentul recomandat de el (cu vitamina E) a făcut ca menstruația să capete o ritmicitate regulată (la o lună), deși uneori mai întârzie, declanșându-se după 40-45 zile.

Înainte de a practica YOGA, menstruația dura în medie 4-5 zile și nu era foarte abundentă; ulterior a diminuat la 3 zile, apoi la 2 zile, iar în prezent reușesc chiar să suspend manifestarea ei pe perioade scurte de timp (2 luni). În obținerea acestor realizări (reducerea menstruației în cantitate și durată, cât și suspendarea ei temporară) de mare ajutor mi-au fost anumite posturi și tehnici YOGA (în special OLI-MUDRA-ele) și unele plante medicinale.



Astfel am reușit să scap și de acele manifestări nedorite ce caracterizează așa-zimutul „sindrom premenstrual” (dureri locale, nervozitate, anxietate, iritabilitate și alte ciudățenii care fac femeile și mai de neînțeles pentru bărbați).

N.I., 32 de ani, leu, București

44. Prima menstruație a apărut

în cazul meu la 13 ani. Aveam niște dureri cumplite care mă făceau să rămân la pat și să iau medicamente. În primele două zile, pur și simplu nu mă puteam ridica din pat din cauza durerilor. Era cumplit și ajunsesem să regret că sunt femeie; în afara durerilor din zona pelviană, aveam și dureri de cap și o stare de mare slăbiciune. Am urmat un tratament, dar nu a avut nici un rezultat și...lunar

mă confruntam cu aceeași situație.

La 22 de ani am început să practic YOGA. Odată cu trecerea la regimul vegetarian și cu practicarea constantă a unor exerciții de YOGA durerile au început să diminueze, iar starea mea din „perioada dificilă” s-a îmbunătățit simțitor. De la 4-5 zile, menstruația s-a redus la maxim 2 zile, apoi a început să apară chiar o dată la 3 luni de zile și să dureze doar o zi. În plus, nu mai simțeam nici o durere, doar o ușoară stare de slăbiciune fizică și emoțională.

După ce am început să aplic continența amoroasă și am intensificat practica exercițiilor de YOGA, regimul alimentar fiind strict vegetarian, menstruația a venit chiar și la 4 luni și foarte puțin, fără dureri.

Înainte, perioada menstruației pur și simplu mă transforma într-o femeie lipsită de vlagă și labilă emoțional, deși de obicei eram vitală și plină de energie.

Acum, mulțumită procedeelelor cunoscute prin practica YOGA, nici nu mai simt aceste perioade și nu-mi mai spun că a fi femeie este o mare pedeapsă.

Svetlana Sauciu, 34 ani, scorpion, București

45. Menstruația se poate suspenda! Nu este numai un mod pozitiv de a vedea lucrurile, este chiar adevărul. Dacă înainte de a practica YOGA, timpul în care mă confruntam cu acest fenomen era de 7 zile, iar ca stare aveam dureri de cap, de spate, eram irascibilă, posomorâtă - într-un cuvânt, era ca o boală - acum totul este diferit. YOGA și viața m-au făcut să fiu conștientă de stările și transformările care se petrec în ființa mea. Nu am urmărit în mod





special reducerea menstruației, ea a survenit în momentul în care am realizat un TAPAS zilnic de meditații și exerciții YOGA. Astfel, menstruația a devenit de culoare rozalie, redusă cantitativ și durând o singură zi. Atunci când conjunctura socială mi-o permite, în ziua în care ea apare în post negru, iar cantitatea se diminuează considerabil până la dispariția ei. Durerile de cap și celelalte manifestări supărătoare au dispărut total. Printre efectele benefice ale proceselor de transmutare și de sublimare a energiilor aș putea enumera: stare fizică foarte bună, perioada de somn redusă, meditații susținute de o energie mai mare, care sunt mult mai profunde. TAPAS-ul realizat zilnic și diminuarea menstruației m-au ajutat să fiu mult mai vitală (chiar m-am împlinit corporal), sunt mult mai optimistă și am o mare poftă de viață. Mi-a crescut mult voința și pot duce la bun sfârșit orice îmi propun.

Ani Alexandriu, 36 de ani, vârsător, București

46. Când mi-am propus, am reușit să-mi suspend menstruația realizând YONI MUDRA (o tehnică de PRANAYAMA) aproximativ o oră pe zi, fie înainte ca menstruația să apară, fie după declanșarea acesteia, fie în orice altă zi a ei. Dacă în perioada menstruației o zi nu realizez tehnica, este posibil să apară câteva picături de sânge, care apoi dispar dacă mă angrenez din nou în direcția sublimării energiilor.

Fără o angrenare deosebită, cu un regim de viață normal, vegetarian, cu o activitate amoroasă bazată pe continență, am o menstruație nedureroasă, cu o pierdere minimă de fluide, de maxim 2-3 zile.

Am avut rezultate excelente atunci când am făcut dragoste cu continență imediat după declanșarea menstruației (sau la câteva ore). De cele mai multe ori menstruația s-a suspendat complet, nemaiaipărând până la următoarea lună. Pot spune că acest fapt m-a făcut să mă simt mai bine, mai vitală și mai „trează” decât înainte.

B.B., 26 ani, rac, Tg. Mureș



47. N-am urmărit o angrenare specială atunci când am avut primele manifestări de suspendare a menstruației, ele apărând în urma primului act amoros realizat cu continență, care a durat aproximativ 5-6 ore.

Menstruația a întârziat cu peste o săptămână (până atunci apărea regulat) și a fost mult mai redusă, și cantitativ și ca durată.

Atunci când eram angrenată în activități care mă îplineau, simțindu-le ca fiind în acord cu menirea mea spirituală, aceasta se repercuta și asupra menstruației, diminuând-o; când, dimpotrivă, eram stresată, având un serviciu care nu corespundea posibilităților mele, aveam „recăderi spectaculoase”.

În timpul menstruației, simt nevoia să fiu mai interiorizată, singură cu mine însămi; dinamismul de dinainte ia locul unei nevoi de meditație, unei creativități mai pronunțate.

Transmutarea și sublimarea potențialului amoros readuce sentimentul de firesc, de normal, în viața mea, împreună cu o stare de preaplin, de tonus minunat, datorită dinamizării aspectelor superioare ale ființei.

Beneficiile suspendării menstruației sunt imense, dacă e să ținem cont și numai de menținerea nealterată a corpului fizic, a tineretii (se poate vorbi chiar de întinerirea lui), de îmbogățirea afectivă, mentală și spirituală.

T.M., 30 ani, pești, București



48. Prima menstruație mi-a apărut la vârsta de 14 ani. La 16 ani, în urma unor dureri cumplite în zona pelviană, însoțite de hemoragie, greață și dureri de cap, am mers la un control unde medicii mi-au pus diagnosticul de ovare polichistice (unele dintre chisturi fiind chiar foarte mari). Doctorii și chiar părinții mei erau de părere că ar trebui să mă operez, însă eu am refuzat și am plecat la București, unde am început un tratament naturist. Practicam deja YOGA; am urmat regimul alimentar Oshawa (cu mere, întrucât nu suportam cerealele), un tratament pe bază de plante și am efectuat foarte multe exerciții YOGA (în special UDDIYANA BANDHA și NAULI KRIYA) pentru sublimarea energiilor amoroase. După 3 luni am mers din nou la control, iar medicii care-mi pusese diagnosticul au rămas uluiți, deoarece chisturile ovariene dispărușeră complet.

Mai apoi mi-am început viața amoroasă cu continență, într-un cuplu iubitor și astfel problemele în zona genitală nu au mai apărut.

Acum mă simt foarte vitală, armonioasă și fericită. Practic în mod constant continența amoroasă și exercițiile YOGA (în special NAULI KRIYA) și, drept urmare, menstruația se declanșează la mine foarte rar (de obicei doar de 2-3 ori pe an). Nu mai am dureri atunci când menstruația se declanșează și, cred eu, ca urmare a acestor procese de transmutare și sublimare, dispun de o energie lăuntrică foarte mare și sunt foarte vitală și dinamică.

Irene Ioniță, 24 ani, berbec, București

49. Urmărind tratarea unei mastoze chistice pe care o aveam la sânul drept, am început să țin regimul Oshawa cu cereale. Ar fi fost bine să urmez și un tratament cu plante, dar pentru că nu le toleram foarte ușor, am renunțat treptat la ele. Practicam deja YOGA de 3 ani

și am angrenat un program de exerciții mai intens decât de obicei, cu multe tehnici de sublimare. După circa 5 luni, problemele au dispărut complet (și sunt convinsă că ar fi dispărut mult mai repede dacă mi-aș fi angrenat voința să urmez și un tratament cu plante). Deoarece mă simțeam extrem de bine (chiar mă împlinisem și fizic) în acest regim (10 zile țineam regimul alimentar Oshawa, apoi urmau 3 zile de pauză, în care consumam preponderent alimente YANG), l-am continuat pe o perioadă de aproximativ 1 an și jumătate. În această perioadă, deși menstruația apărea regulat, la circa 32 de zile, ea se diminuase foarte mult cantitativ și adesea era doar simbolică (dura o jumătate de zi și era foarte redusă cantitativ). Mă simțeam foarte optimistă, veselă și dinamică, simțeam că pot realiza tot ceea ce-mi doresc.

I.R., 32 de ani, leu, București

50. Pentru mine, fenomenul menstruației este stresant, atât din punct de vedere fizic cât și psihic, deoarece în perioada menstruației mă simt mai tensionată. Fenomenul de suspendare a menstruației l-am experimentat pentru o perioadă de 3 luni, ca o consecință a unui regim vegetarian strict (fără lactate, ouă și fără zahăr). M-am simțit în acea perioadă mult mai armonioasă. Semnificativ este faptul că menstruația a reapărut în ziua în care am revenit la regimul lacto-vegetarian, consumând brânză.

E.G., 31 ani, fecioară, București

51. Experiența cea mai semnificativă de suspendare a menstruației am trăit-o în timpul liceului și ea s-a datorat studiului individual intens. Menstruația apărea atunci la intervale de 5-7 luni, dura doar o zi (în timp ce înainte ea dura 3-4 zile), iar cantitativ era de 3 ori mai redusă decât în perioada anterioară.

În timpul liceului aveam o viață ordonată, o minte calmă și focalizată asupra a ceea ce aveam de realizat și o credință foarte mare că totul este posibil cu ajutorul lui Iisus. De asemenea, făceam gimnastică în fiecare zi, aveam o alimentație echilibrată și nu dormeam mai mult de 6 ore. Nu simțeam nevoia să mă odihnesc mai mult.

Suspendarea menstruației mi-a conferit o capacitate mentală mult mărită, amplificarea stării de răbdare, entuziasm, bucurie, optimism, credință. Eram mai focalizată în tot ceea ce făceam.

O altă experiență de același gen





am trăit-o în perioada studenției, în care nu aveam niciodată menstruație în timpul sesiunilor, perioade în care obișnuiam să țin regimul alimentar Oshawa.

În ceea ce privește practica YOGA, după meditațiile realizate cu prima MANTRA de la PHO-WA am remarcat atât reduceri semnificative ale cantității cât și scurtarea duratei menstruației.

Miruna Cozma, 27 ani, balantă, București

52. Menstruația este ca o „boală”

adânc fixată în subconștientul colectiv. De aceea, ea pare a fi normală pentru oamenii obișnuiți. Din punctul meu de vedere, al unei femei care și-a suspendat menstruația pentru un interval mai mare de timp (6 ani), acest fenomen este nefiresc, deoarece el nu ne ajută deloc în viața noastră, atât ca femei, cât și ca ființe umane angrenate în viața socială.

Am avut menstruație timp de 10 luni. Prima dată a apărut la 14 ani, în urma unei operații de apendicită suferită cu 2 luni în urmă. Această primă manifestare a durat 2 săptămâni, menstruația fiind foarte abundentă și dureroasă. În perioada care a urmat, apariția ei era lunară și dura o săptămână. Tot atunci am observat că puteam schimba perioada de manifestare a menstruației, acționând mental; făceam aceasta din joacă, fără vreun efort.

După cele 10 luni, menstruația s-a suspendat în mod spontan, fără urmări secundare, gen dureri, îngrășare sau slăbire bruscă și exagerată a corpului. Timp de 6 ani menstruația nu a apărut, iar în această perioadă, spre deosebire de colegile și prietenele mele, eu eram permanent într-o formă vitală bună, având energie pentru a realiza multe activități, chiar și unele care necesitau un efort fizic intens. Singurul lucru pe care eu îl mai aveam de făcut era să sublimiez energia rezultată în urma transmutării menstruației.

După 6 ani, menstruația a revenit pentru 2 zile. Atunci am conștientizat diferența dintre perioada în care ea nu se manifesta și cea în care apărea. În aceste 2 zile eram mult mai lentă în mișcări, simțeam nevoia să mă odihnesc, să nu fac nici un efort.

Menstruația nu a fost abundentă, datorită atitudinii mentale pe care am adoptat-o în direcția stopării ei, și a dispărut în 2 zile, fără dureri.

După această manifestare, ea nu a mai apărut. Sunt 2 ani de zile de atunci. Alimentația folosită este lacto-vegetariană, fără nici o restricție (gen zahăr, grăsimi etc.). Menționez că, datorită fenomenului de suspendare a menstruației și în urma practicării amorului cu continentă, am devenit conștientă de potențialul amoroș pe care îl am; a avut loc o amplificare și o conștientizare a senzualității mele.

În această perioadă am fost de 2 ori la medic:



prima dată după 9 luni de la suspendare, medicul concluzionând că nu am nici o afecțiune patologică (în această perioadă, corpul meu nu a suferit nici o modificare în greutate); a doua oară, după 3 ani de zile, am mers la ecograf, unde am primit același răspuns, că nu am nici o afecțiune, ba chiar „ai doar ovarele leneșe; uite... chiar trebuie să-ți vină ciclul...” Ce-i drept, a venit, dar după 3 ani!

Corina Stoica, 25 ani, leu, București

53. Am urmărit o perioadă de timp să-mi suspend menstruația și am reușit. Am practicat câteva luni UDDIYANA BANDHA și NAULI KRIYA în mod perseverent și menstruația a dispărut pentru 2, chiar 3 luni.



În prezent, menstruația durează foarte puțin, o singură zi, comparativ cu perioada de acum câțiva ani (când nu practicam YOGA și nu realizam continența amoroasă), când menstruația dura de la 7 la 10 zile, cu dureri în prima zi. Cantitativ, acum este foarte redusă.

La acest rezultat am ajuns în primul rând prin continență amoroasă, prin exerciții YOGA și tehnici de sublimare (OLI MUDRA-e, în special), prin alimentația vegetariană.

Înainte cu câteva zile și chiar în ziua în care apare menstruația, lucrez mult tehnici de sublimare. Mă simt plină de energie și chiar am o anumită efervescență erotică mult amplificată.

Ca o concluzie, pot spune că mă simt mai feminină, mai dinamizată erotic, mai energizată, mai plină de bucurie și fericire.

Cristina Petcu, 34 ani, berbec, Constanța

54. În cazul meu menstruația apare în general la un interval de 40 zile (înainte de a urmări eliminarea ei, apărea la fix 28 zile), dar am reușit să suspend menstruația chiar și pe o perioadă de 3 luni. Durează în medie 3 zile, în prima și ultima zi fiind foarte redusă cantitativ (înainte dura aproximativ 5-6 zile și uneori aveam chiar hemoragii).

M-am axat în general pe o alimentație preponderent SATTVA-ică, am lucrat mai mult pentru transmutarea și sublimarea energiilor (cu ajutorul tehnicilor UDDIYANA BANDHA și NAULI KRIYA). Înainte de și în perioada menstruației am urmărit să iau plante cu efect hemostatic și ca alimentația să fie bogată în vitamina K. În perioada menstruației uneori postesc.

Cu cât menstruația durează mai puțin și cu cât este mai redusă cantitativ, cu atât mi se îmbunătățește starea interioară, apărând mai mult optimism și bună dispoziție.

Deoarece nu mă mai confrunt cu acea pierdere imensă de energie, caracteristică menstruației obișnuite, mă simt mult mai bine din toate punctele de vedere; dacă mai am totuși uneori „căderi”, lucrez mai mult procedee care amplifică vitalitatea (prin dinamizarea lui MŪLADHARA CHAKRA).

Popa Florentina, 24 ani, taur, Constanța



55. La tre-cerea de la pubertate la adolescență am făcut greșeala de a accepta, din neștiință, ideile eronate vehiculate din păcate chiar și de medici, acele prejudecăți legate de necesitatea fenomenului menstruației. Menstruația întârzia să apară (am avut menstruație pentru prima oară la 17 ani); toate colegile și prietenele mele aveau deja o „veche” experiență, de 5-6 ani. Eram speriată, credeam că nu e normal, că am să mor.

Zămbesc la aceste amintiri, dar resimt și o undă de regret că nu am știut la vârsta respectivă să fructific acea șansă. Acum sunt pe deplin convinsă de importanța controlului și a sublimării energiei sexuale și, implicit, a

suspendării menstruației. Din fericire, am avut parte de nenumărate ocazii – autentice trăiri amoroase extatice – în care mi-am dat seama ce minunate, ce imense energii captează și vehiculează corpul femeii atunci când face dragoste și nu numai atunci).

Cu toate că rezultatele obținute de mine în direcția suspendării menstruației nu sunt totale (nu am vizat direct acest scop), le resimt totuși ca pe un veritabil câștig față de situația în care ele nu ar fi apărut deloc. Aceste realizări au potențat vigoarea, puterea creatoare, fericirea și împlinirea mea ca femeie.

Astfel, la mine menstruația apare la 50-60 de zile și durează maxim o zi, iar cantitatea este mică (rareori folosesc 2 tamponi intravaginale pe toată perioada respectivă), ceea ce înseamnă o reducere semnificativă față de altădată (acum 5 ani). Până la stabilizarea acestui rezultat au existat fluctuații: uneori cantitatea era extrem de redusă și menstruația dura mai puțin de o jumătate de zi, sau nu mai apărea timp de 3 luni; alteleori apărea din nou la un interval de 30 de zile.

Pentru mine, un pas înainte este acela că „îmi simt” corpul mai bine, știu ce se petrece cu el din punct de vedere al energiilor și transformărilor lui în funcție de factorii care influențează de obicei structura feminină și generează menstruația.

Mi-am dat seama că este în puterea mea să controlez aceste fenomene, pe măsură ce capăt o priză de conștiință asupra lor. De exemplu, dacă practic intens anumite tehnici YOGA sau realizez exerciții de fortificare a





musculaturii vaginale sau dacă pur și simplu faci dragoste, trezindu-mă erotic cât mai intens și sublimând în același timp potențialul respectiv prin dăruire, abandon și iubire, chiar și în cazul în care menstruația s-a declanșat deja, aceasta diminuează sau se oprește total.

Am remarcat că o atitudine mentală adecvată și chiar o stare de vigilență sunt necesare chiar și atunci (și, poate, mai ales atunci) când s-a produs o suspendare a menstruației pe o perioadă mai lungă. Nu trebuie permis ca unele gânduri opuse, negative – cum ar fi frica de o eventuală sarcină, neîncrederea în reușită sau alte idei puternic ancorate în subconștientul colectiv – să apară în mintea noastră și să contrabalanseze dorința inițială (uneori nu suficient de intens formulată) de a ne suspenda menstruația.

Dacă în perioada menstruației sau în perioada premergătoare ei nu faci nimic în direcția unei armonizări și reorientări ascendente a energiilor lăuntrice, atunci - influențată puternic de influxul subtil lunar (de care depinde, în ultimă instanță, declanșarea menstruației) - apare, datorită amplificării vitalității feminine, o „coborâre” a energiilor lăuntrice și, implicit, durata și cantitatea menstruației se mărește.

Cred că orice femeie poate și ar trebui să se convingă de necesitatea angrenării în direcția suspendării menstruației, îmbunătățindu-și astfel calitatea vieții și beneficiind de un surplus în planul sănătății, al longevității, al vitalității amoroase, al activității și al creativității sale.

G.C., 36 ani, scorpion, București



56. Eram foarte îndrăgostită și mi-am dorit foarte, foarte mult să-mi suspend menstruația. Mi-am dinamizat subconștientul cu ideea-forță că sunt o ființă perfectă la care menstruația este suspendată; mă și vedeam astfel. Rezultatul a fost rapid: menstruația a venit la 2 luni. Altfel, când sunt în perioada menstruației, mă simt rău, mă doare foarte tare corpul două zile, am senzații de greață și nu-mi place de mine.

P.F., 45 ani, pești, Brașov

57. Mi-a fost destul de greu să înțeleg, probabil din cauza educației, că menstruația este un fenomen de nedorit, iar din cauza inconștienței și a lenei mi-a fost greu să mă angrenez în direcția suspendării ei.

Totuși, am avut parte, după 3 ani de practică YOGA, de o perioadă de 6 luni în care menstruația nu a mai apărut. Totul s-a petrecut datorită unui șoc în viața mea, în urma căruia m-am hotărât să lucrez intens YOGA pentru a-mi îmbunătăți starea psihică și pentru a ieși din acea criză lăuntrică. Prin urmare, au apărut trăiri interioare elevate, chiar extraordinare și, în consecință, suspendarea pentru o perioadă de timp a menstruației. Când aceasta a revenit, deși lucram la fel de intens, a fost foarte, foarte dureros și devitalizant (nu am știut atunci ce a produs această revenire a menstruației). Apoi, încet, încet, am redus practica YOGA, am întrerupt-o.

De 3 luni am reînceput să practic susținut YOGA. Evident, continui și de-abia aștept rezultatele bune, pentru că AM ÎNȚELES!

Carmen Sanda Rohan, 32 ani, pești, Brașov

58. Considerând că menstruația provoacă o pierdere importantă din vitalitatea, setea de viață și inteligența femeii, am mentalizat intens că îmi suspend complet menstruația. Astfel, eliminând aproape total din mintea mea ideea că sunt o femeie care are încă menstruație, am constatat reducerea semnificativă a ei de la 4 zile la 1 zi și jumătate, iar cantitativ, scăderea ei a fost uluitoare.

În perioada menstruației, apetitul meu sexual este mult mai intens.

Din cauza micșorării cantității menstruației, m-am simțit mult mai energizată, așa putea spune „ca o baterie”; dormeam foarte puțin, fără să simt oboseala.

M.M., pești

59. În ceea ce privește menstruația, atât cantitatea cât și durata ei s-au redus de cum am început să practic YOGA. Astfel, ea durează acum cam 2-3 zile (maxim), față de 7-8 zile cât dura înainte; în prima zi și în jumătatea zilei a doua este mai abundentă, apoi diminuează brusc; în ziua





a 3-a nu mai apare, sau apare foarte puțin, dimineața.

A existat și o perioadă în care menstruația a survenit la intervale de 40-50 zile.

Rezultate în această direcție am obținut în diferite perioade prin mai multe metode, respectiv:

- alimentație cu rol armonizant pentru tipul meu constituțional (după clasificarea ayurvedică);
- plante cu efect de transmutare și sublimare a energiilor vitale;
- exerciții YOGA vizând transmutarea și sublimarea potențialului erotic (posturi inverse, meditații, timp de 1,5-3 h/zi);

- continența amoroasă, care a contribuit mult atât la scurtarea perioadei de menstruație cât și la diminuarea durerilor (care de obicei erau foarte mari în prima zi de menstruație).

Uneori am sesizat rezultate chiar fără a aborda o practică în mod special, dar trecând printr-o perioadă de intense transformări lăuntrice și profunde conștientizări.

Am mai observat că stările de mânie se „materializează” prin redeclanșarea menstruației (dacă aceasta era spre sfârșitul ei), sau printr-o abundență mult mai mare a ei (dacă menstruația era la început).

În mod evident, reducerea menstruației mă face să mă simt mai puternică, mai dinamică, mai echilibrată. Pentru mine transmutarea și sublimarea potențialului amoros se realizează cel mai ușor făcând dragoste cu continență, apoi, în ordinea eficienței, urmează OLI MUDRA-ele.

Liliana Burlacu, 30 ani, vărsător, Brașov

60. În cazul meu există o diferență considerabilă între menstruațiile „de iarnă” și cele „de vară”, acestea din urmă reducându-se la mai puțin de un sfert. Au fost câțiva ani buni în care, pe timp de vară, cantitatea menstruației se reducea la câteva picături, deci pot să spun că dura câteva minute.

Verile respective le petreceam la munte, având un regim de viață foarte sănătos. Erau vacanțele petrecute la țară, în aer foarte bun, cu multe ieșiri în natură. Era perioada când încetam să mai practic gimnastică de performanță și, pentru a compensa nevoia de mișcare, înotam foarte mult în ape reci de munte. Din toate punctele de vedere (fizic, psihic, mental) mă simțeam mult mai bine decât în celelalte perioade. Cert este că aproape nu mai aveam menstruație.

Am sesizat că perioadelor mele cele mai bune le



corespund menstruații mai puțin abundente.

Perioadele de stres atrag automat mărirea cantității de sânge menstrual.

Ramona Labici, capricorn, Cluj Napoca.

61. Anul trecut am citit despre faptul că menstruația este o boală și am hotărât s-o înlătur. Pentru aceasta, realizam timp de 2-3 ore pe zi posturi corporale YOGA (ASANA-e). Totodată, în perioada premergătoare menstruației nu consumam lactate, ouă etc. Măncam în schimb foarte mulți morcovi. Cred că determinante au fost ASANA-ele, și în special UDDIYANA BANDHA. Menstruația nu a apărut în acea lună și m-am simțit perfect. Aveam energie cât 3 persoane. Dormeam puțin, uneori mă trezeam noaptea și citeam. La un moment dat însă, am spus celor din jur despre aceste realizări, dorind probabil apreciere lor, și ei s-au arătat a fi lipsiți de entuziasm. Drept urmare n-am mai realizat ASANA-e (m-am speriat să nu fiu de fapt însărcinată și eu să cred că am reușit să-mi sublimiez energia sexuală). Exact la o lună mi-a revenit menstruația. Totuși, și așa, prin practica YOGA a avut loc o reducere a numărului de zile de menstruație, precum și a cantității de sânge pierdut.

Elena Elvira Moldovan, balanță, 33 ani, Târgu Mureș

62. Eram la liceu și mă pregăteam intens pentru olimpiada de limba și literatură română. În acea perioadă învățam foarte mult la această materie, chiar până noaptea târziu, iar dimineața mă trezeam foarte devreme pentru a studia.

Citeam mult, învățam mult. Normal și firesc ar fi fost să fiu obosită, dar nu era așa. Mă simțeam ca un fulg, ușoară fizic, cu mintea limpede, mult mai calmă și stăpână pe mine.

Atunci a existat o lună în care menstruația a durat doar 2 zile și a fost foarte redusă cantitativ, în comparație cu alte luni, când dura 4-5 zile și era foarte abundentă.

Acest fenomen de diminuare, atât a numărului de zile, cât și a cantității menstruației a continuat până când ea a ajuns la durata de o zi. În general, când am timp, citesc foarte mult și recunosc că acest lucru îmi place imens. Cred că aceasta este, pentru mine, modalitatea cea mai simplă de a-mi suspenda menstruația.

Petronela Mumuruz, vărsător, Vaslui





63. La sfârșitul lunii ianuarie a

anului 1996, când eram în anul I de YOGA, am avut prima experiență de trezire a colosalei energii KUNDALINI. Apoi au urmat alte și alte experiențe de acest gen, din ce în ce mai ample. În acea perioadă realizam foarte multe tehnici yoghine de sublimare (UDDIYANA BANDHA, NAULI KRIYA, SARVANGASANA), în medie cam 6-7 ore pe zi, deoarece aveam probleme privind controlul acestei imense energii ce se declanșau în ființa mea. În urma acestor practici spirituale, dublate de experiențe de trezire și ascensiune a energiei KUNDALINI din ce în ce mai dese, am constatat într-o primă fază reglarea menstruației și reducerea duratei ei. Dacă înainte apariția ei era neregulată și dura aproximativ 6-7 zile, din acel moment perioada dintre menstruații a devenit de 28 de zile și durata a scăzut treptat, la 4 zile mai întâi, apoi la 3 și 2 zile, până ce, în final, am constatat chiar absența menstruației pentru o perioadă de 3 luni de zile (aprilie, mai, iunie). În tot acest timp mă simțeam plină de viață, de vitalitate și de efervescență, aveam o putere de înțelegere extraordinară și o claritate mentală uluitoare. Efectiv, aproape că nu mă recunoșteam. În acele câteva luni m-am transformat uluitor de mult, eram cu totul alta, vedeam lumea cu alți ochi, parcă renăscusem atunci.

Aveam o mare poftă de viață, eram mereu veselă, zămbitoare, bucuraoasă, fără un motiv anume.

De asemenea, făceam dragoste cu iubitul meu foarte mult timp având, în timpul actului amoros, trăiri din ce în ce mai rafinate, mai elevate.

Ceea ce m-a uimit este următorul lucru: dacă, până atunci, iubitul meu avea oarecare probleme cu continența amoroasă, în acea perioadă ele au dispărut și aceasta datorită faptului că în ființa mea energiile se sublimau foarte intens, iar prin rezonanță îi era și lui mult mai ușor să sublezeze și să controleze energiile care se declanșau în timpul actului amoros. El chiar îmi declara că nu știe ce se petrece dar, fără a face nimic nou sau deosebit, totul decurgea natural, firesc, era perfect continent în timpul actului amoros și trăia anumite stări extatice, înălțătoare, nemătrăite de el până atunci.

Oana Groza, 25 ani, leu, Suceava

64. Încă de la vârsta de 14 ani, când

am avut prima menstruație și până când am început practica YOGA, viața mea a fost profund marcată de acest fenomen, mai ales pentru că „evenimentul” era însoțit de dureri foarte mari, stare de irascibilitate, confuzie mentală și zăpăceală.

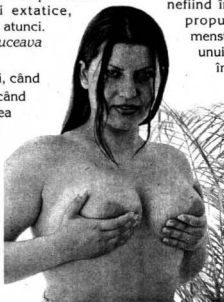
Lucrând la școală, ca profesoară, pot să spun cu certitudine că, în acele zile, lecțiile predate erau de un nivel redus, cu greșeli științifice pe care le observam și copiii și pe care le



corectam împreună, recunoscând de fiecare dată că mă doare capul; așa și era, mă durea capul. Relațiile cu colegii și elevii mei aveau de suferit în aceste zile. De foarte multe ori sesizam apropierea momentului menstruației prin această confuzie mentală inexplicabilă (după o perioadă suficientă de somn, fără solicitări intelectuale etc.). Știam atunci că trebuie să „sosească”.

Înainte de a începe practica YOGA îmi doream din tot sufletul să se sfârșească această suferință, dar nu știam cum să procedez. Nu-mi puteam explica de ce DUMNEZEU să ne fi dat nouă, femeilor, această povară.

Prima suspendare a menstruației a fost spontană; nefiind încă la cursul de YOGA, nu-mi propusesem încă suspendarea menstruației. Aceasta s-a produs în urma unui post de aproximativ 3 săptămâni în care totuși mâncam zilnic, la prânz, un colăcel (în concepția mea de atunci, colăcelul întrupea ființa lui Iisus); de asemenea, beam multă apă. Deși am slăbit atunci aproximativ 8-10 kg, mă simțeam excelent, aveam bună dispoziție și, când am observat că menstruația s-a suspendat, am sesizat suplimentar și o înflorire la nivel mental, o mai mare putere de pătrundere mentală și o îmbunătățire a memoriei. Trăiam starea de copil fără griji. A durat 3-4 luni, fără să pierd nici





o picătură de sânge și fără alte simptome ale menstruației; îmi doream să mă topesc în DUMNEZEU, mă rugam, citeam rugăciuni. În această perioadă de suspendare a menstruației ajunsesem să mă gândesc cu o mare aspirație la Iisus, așa cum de atunci nu s-a mai petrecut niciodată. Renunțasem de asemenea la consumul de carne și cafea. Dar - și aici intervine partea mai puțin bună - încă nu auzisem de continența amoroasă și de suspendarea menstruației. Neavând informații autentice despre aceste subiecte, scăzând probabil și starea mea de aspirație, m-am speriat și atunci m-am rugat să-mi revină menstruația. Și mi-a revenit.

Când am început cursul de YOGA, informațiile pe care le-am primit m-au încurajat în a reanaliza cele trăite și a-mi relua preocupările pentru suspendarea menstruației. La un moment dat am învățat și am început să fac practic tehnici de transmutare a potențialului creator și de sublimare a energiilor în ființă, în special UDDIYANA BANDHA, NAULI KRIYA, posturile corporale inverse. La început am constatat o amplificare a vitalității, iar menstruația era mai mare cantitativ și chiar ca durată; aceasta a durat 4-5 luni, după care, treptat, am constatat o diminuare evidentă a menstruației, de la 3-4 zile la o zi și jumătate, apoi la o zi și, cantitativ, era foarte redusă. Dacă, înainte de a practica YOGA, aveam nevoie în acele zile de încetarea activităților fizice, de multă odihnă, chiar repaus la pat, de medicamente pentru calmarea durerilor, am constatat că după ce am început practica YOGA în vederea diminuării și suspendării menstruației, durerile au dispărut (prima surpriză în acest sens a apărut în timpul regimurilor alimentare Oshawa, în care menstruația trecea aproape pe neobservate și era în cantitate mică); în schimb, aveam o condiție fizică foarte bună chiar dacă eram în perioada critică, scurtă acum.



Am realizat, în vederea suspendării menstruației, UDDIYANA BANDHA, NAULI KRIYA, HALASANA, SARVANGASANA, SHIRSHASANA, pe perioade de 3-5 luni (câte 30', 40', 45' pe zi), LAYA YOGA 1-2 h pe zi, tot pe perioade de luni de zile. Reușita a fost totală doar atunci când am început să fac dragoste cu continență și când am început să dăruiesc ceea ce DUMNEZEU mi-a oferit ca înzestrare feminină.

Amorul transfigurator și plin de iubire este, cred, modalitatea cea mai simplă pentru suspendarea menstruației. Cine reușește, chiar și numai pentru câteva luni, și apoi din nou pentru câteva luni, se va putea bucura, așa cum m-am bucurat eu, de o neasemuită înflorire la nivel mental, de o împlinire la nivel afectiv și de un salt spiritual deosebit. Meditațiile erau atunci mult mai profunde; am început să aud sunetele subtile ale MANTRA-elor, iar practica spirituală a devenit cu adevărat mult mai eficientă. Consider suspendarea menstruației o adevărată realizare pentru orice femeie.

Tot prin suspendarea menstruației dispar stările penibile premenstruale, apar relații mult mai armonioase cu toate ființele, bună dispoziție, starea de copil și mult mai multă senzualitate și feminitate. Eu am constatat, de asemenea, și o binecuvântată întinerire a ființei mele.

B. A., vărsător, Botoșani

65. Prima dată când menstruația mi s-a redus cantitativ a fost acum 4 luni. Eram în a doua zi a menstruației când, seara, m-a vizitat o prietenă de la cursul de YOGA. Mi-a povestit cum, de aproximativ 6 luni (ea fiind în anul I de curs YOGA), a reușit să-și suspende total menstruația. După ce a plecat, fiind impulsivă de exemplul ei, am făcut o meditație (LAYA YOGA cu prima MANTRA primită la cursul de YOGA), realizând în același timp MULA BANDHA (contractia musculaturii perineului, în zona dintre anus și sex). Am simțit o energie care urca de la baza coloanei vertebrale și se răspândea în tot corpul, sub formă de valuri energetice. Dimineața am observat că menstruația îmi încetase complet. Menționez că durata obișnuită a menstruației în cazul meu era de 4-5 zile.

În această perioadă, după stoparea bruscă a menstruației, m-am simțit mult mai vitală și chiar mi s-a trezit energia KUNDALINI. De atunci menstruația este mult mai redusă cantitativ, aproximativ jumătate din cât era înainte, și apare o dată la 5 săptămâni, față de 4, cum apărea înainte.

*Angelica Mitrea, 17 ani,
Râmnicu Vâlcea*



**66.** În această iarnă, 2000-2001,

a existat o perioadă de mai mult de 3 luni în care nu am avut menstruație.

În acest interval de timp am făcut multe meditații și am lucrat mai intens SHANMUKHI MUDRA, o tehnică de PRANAYAMA. A fost o perioadă de apogeu pentru mine, din mai multe puncte de vedere. Am simțit o îmbunătățire a condiției mele fizice și psihice; în viața de zi cu zi aveam mai mult spor în tot ceea ce făceam dar, mai ales, am avut stări deosebite în meditații și în timpul fuziunilor amoroase. Acestea au fost atât de profunde și intense încât, uneori, aproape că nu mă recunoșteam.

Diminuând practica spirituală, menstruația a reapărut, dar a rămas mai redusă cantitativ și ca durată.

Viorica Olah, 45 ani, leu, Brașov

67. În cazul meu, menstruația s-a redus din

punct de vedere cantitativ și apare de fiecare dată mai târziu cu o săptămână sau chiar cu mai mult. Primele rezultate au apărut după efectuarea unor tehnici YOGA: SARVANGASANA, UDDIYANA BANDHA etc. Apoi am vrut să văd ce se petrece atunci când practic urinarea fracționată în timpul menstruației și am avut surpriza plăcută de a observa că s-a redus considerabil cantitatea de sânge pierdută.

Înainte aveam o menstruație chiar foarte abundentă în primele două zile și mă simțeam extrem de devitalizată, aproape că nu mai eram în stare de nimic. Cum era de așteptat, stările de devitalizare și de indispoziție au dispărut odată cu diminuarea menstruației. Aproape că nu simțeam diferența între „perioada critică” și celelalte zile. Comparativ cu perioada anterioară, chiar mă simțeam mai tot timpul mult mai dinamică, mai vitală, cu o forță interioară mai mare.

Anca A., pești, București

68. Au existat mai multe

perioade în care menstruația apărea mult mai rar. Prima oară a fost după o tabără spirituală. Altă dată a fost acum 4 luni, când am realizat UDDIYANA BANDHA din 4 în 4 ore, câte 15 execuții, timp de 2 săptămâni. De atunci menstruația continuă să apară destul de rar (2-3 luni), este în cantitate mult mai redusă și durează doar 2, maxim 3 zile.

Mă simt mult mai vitală și mai energizată decât înainte.

Carmen Stoian, 16 ani, scorpiion, Drobeta-Turnu Severin

**69.** Am avut prima dată menstruație în jurul

vârstei de 16 ani. Dura 3 zile, dar nu era însoțită de dureri nici înainte, nici în timpul ei.

De când am început să practic YOGA lucrurile s-au transformat mult în bine. Fără să urmăresc în mod special diminuarea menstruației, aceasta s-a produs, astfel încât, în prezent, ea se rezumă la o cantitate extrem de mică de sânge pierdut. Uneori, pe toată perioada menstruației, îmi este suficient un singur tampon intravaginal. Alteori nu este nevoie nici de acesta.

Această diminuare a menstruației este prezentă în viața mea de circa 6 ani. Mi-a plăcut foarte mult, dintotdeauna, și îmi place și acum din ce în ce mai mult să fac dragoste cu continență și acest lucru este, cu siguranță, unul din factorii care au determinat această diminuare.

De asemenea, am sesizat că este foarte importantă menținerea cât mai intensă și continuă în ființa mea a stării de îndrăgostire. Aproape că nu-mi mai amintesc cum era înainte. Știu doar că acum am o vitalitate debordantă, sunt dinamică, energică și eficientă.

Îmi place să fac din ce în ce mai mult dragoste. Sunt optimistă și arăt mult mai tânără. Am sesizat, de altfel, o amplificare semnificativă a libidoului, a senzualității, a fascinației și a erotismului în ființa mea.

Iubesc, iar starea de îndrăgostire este prezentă permanent în ființa mea. Sunt o femeie fericită!

Mădălina Corina Ion, 32 ani, fecioară, București





70. De la debutul menstruației și până acum 8 ani, perioada neplăcută în care aceasta apărea dura 6-7 zile lunar, menstruația fiind destul de abundentă și regulată. După un timp, de la începerea practicii YOGA, realizând ASANA-e, diferite tehnici și jocuri amoroase cu continență, am constatat că durata menstruației s-a redus la 3 zile, dispărând și durerile specifice.

Când nu mai eram consecventă în ceea ce privește practica zilnică a tehnicilor YOGA și când nu mă mai angrenam în jocuri amoroase, perioada de menstruație se prelungea dincolo de cele 3 zile.

Ce mi se pare încântător este că de 2 ani m-am îndrăgostit, iubesc și sunt iubită de un bărbat deosebit; de când jocurile noastre amoroase sunt abordate la modul divin, fiind pline de iubire și transfigurare și bineînțeles, cu continență, menstruația s-a redus la o singură zi.

Cami M., Timișoara.

71. Prima perioadă din viața mea când s-a manifestat o semnificativă diminuare a cantității menstruației a fost după ce am început să fac dragoste cu continență. Trăiam o iubire foarte intensă față de iubitul meu, aveam stări de mare fericire și de adorație față de el fie și numai privindu-l, iar rezultatul a fost că menstruația a început să apară la un interval de o lună și jumătate și să se reducă la 3 zile ca durată.

Simțeam că am mult mai multă energie vitală și erotică. Această perioadă a durat atâta timp cât a durat și relația cu iubitul meu.

În prezent, menstruația apare lunar și durează, în medie, 2 zile. Dacă fac dragoste cu continență înainte sau în timpul menstruației, ea diminuează foarte mult sau chiar se stopează instantaneu.

Pentru a transmite și sublima mai ușor potențialul creator, am observat că o eficacitate foarte mare pentru mine o au: amorul cu continență, YONI MUDRA (tehnică de PRANAYAMA) și vizualizarea mentală a ridicării energiei din zona sexuală în zona capului (la nivelul lui AJNA CHAKRA și SAHASRARA). Practicând acest exercițiu de vizualizare și mentalizare a energiei care urcă din zona sexuală (SWADHISTHANA CHAKRA) spre creștetul capului (SAHASRARA), am reușit să-mi suspend, pentru mai multe zile, menstruația. Cred că dacă aș fi continuat exercițiul, pe cât posibil seară de seară, înainte de a adormi, aș fi reușit să o suspend total.

Acum simt că trupul meu mă avertizează în mod

natural când sunt în pericol să pierd energie prin menstruație, moment în care simt nevoia să lucrez mult tehnici pentru transmutare și sublimarea energiei.

Andrada Crișan, 24 ani, balanță, București.

72. Aveam deja 17 ani când mama mea era foarte îngrijorată, deoarece nu devenisem „femeie”, spunea ea. Nu-mi venise încă menstruația. Învătasem la școală despre ea, aflasem de la prietenele mai mari și chiar de la mama despre aceasta, însă eu nu mă impacientam. Mă simțeam bine și, sincer, nu înțelegeam de ce acest lucru ridică o problemă atât de mare!

Problema trebuia rezolvată și, uite așa, m-am ales cu un tratament injectabil special. Bineînțeles că inevitabil s-a declanșat: aveam menstruația mult răvnită... (de alții).

Nu m-am împăcat niciodată cu acest gând, nu-mi plăcea ce mi se petrecea, dar eram „în rând cu lumea”...

Când am ajuns la cursul de YOGA am citit, am studiat chiar și mi-am dat seama cât de adevărat era ceea ce eu deja intuiseam...

N-am făcut ceva special, doar am urmărit sincer să revin la starea de dinaintea declanșării menstruației.

M-am sugestionat intens folosind ideea-forță de suspendare a menstruației și exact așa s-a petrecut. Uimită în mod pozitiv și fericită chiar, am constatat că menstruația, de la 3 zile, s-a

reduș la o zi și este în cantitate mult mai mică, având perioade în care mi se suspendă câte o lună-două, după care revine durând o zi, o zi și jumătate, puțin, nesemnificativ...

Îmbucurător acest aspect! Urmăresc să-mi suspend definitiv menstruația și voi reuși, căci totul este să vrei și să fii convinsă de ceea ce este cel mai bine și natural pentru tine.

Cătălina M., 31 ani, București

73. În viața mea, ca femeie, au existat mai multe perioade în care menstruația s-a întrerupt în mod natural, pentru intervale mai lungi de timp.

Câteva din cauzele ce au condus la această situație sunt descrise în continuare:

La 18 ani am hotărât că sunt adultă și, deci, trebuie „să las ceva în urma mea în viață”; m-am gândit că acest „ceva” se obține prin amplificarea creativității și prin cercetare științifică. În acea perioadă eram elevă la liceu, participam la olimpiada de matematică pe țară, pictam, scriam poezii și





nuvele, practicam sport de performanță (atletism).

Urmarea a fost un aport sporit de energie pe care o foloseam în sensul descris mai sus. Menstruația mi s-a întrerupt timp de 6 luni, mi s-a amplificat charisma (mulți băieți erau îndrăgostiți de mine), aveam o sănătate înfloritoare și nu aveam nevoie de mai mult de 4 ore de somn pe zi.

Părinții au considerat însă că nu sunt „normală”, că am o activitate prea intensă etc. și m-au obligat să merg la un medic care, deși a fost uimit de starea sănătății mele înfloritoare, a considerat totuși că e „anormală” și mi-a prescris medicamente cu hormoni și sedative.

A fost o mare greșeală acest diagnostic – au urmat ani de chin, cu internări de luni de zile în spital, la secția de endocrinologie, iar menstruația a apărut, fiind chiar foarte abundentă, cu o durată de 14 zile; de aici am ajuns la stări de anemie, moleșală, pesimism, adică exact contrariul a ceea ce fusesem.

La 22 de ani m-am îndrăgostit pentru prima oară cu adevărat și am trăit o relație de iubire romantică și foarte fericită. În mod natural, starea de sănătate mi-a revenit, iar menstruația s-a redus până la dispariție (nu a mai apărut deloc timp de 5 luni). A fost una din cele mai înfloritoare perioade din viața mea, iar acest lucru s-a reflectat pe toate planurile: psihic, mental, vital, emoțional (în special). Mi-a crescut mult încrederea în mine, iar acest lucru a fost observat și de persoanele dragi.

La 25 de ani m-am căsătorit și am început cursul de YOGA. Atunci, pentru prima oară, am urmărit în mod conștient să-mi reduc menstruația.

Mi-am modificat dieta, adoptând o alimentație lacto-vegetariană, preponderent macrobiotică, am folosit plante ce ajută la transmutarea potențialului sexual și la sublimarea energiei rezultate și am efectuat posturi corporale și PRANAYAMA (tehnici de control al respirației). Am obținut rezultate semnificative; astfel, mulți ani am avut menstruație de o zi, maxim 2 zile și doar o dată la 2 luni; uneori dura doar 2-3 ore.

Meditând asupra acestui subiect (al reducerii menstruației) am ajuns la concluzia că un factor important este starea emoțională și cât de mult folosești în mod benefic, constructiv, darurile cu care te-a înzestrat DUMNEZEU.

La fel de important

este să te pui în slujba semenilor tăi. Când făceam KARMA YOGA (realizam diferite acțiuni în care atitudinea interioară era de dăruire a fructelor lor către DUMNEZEU) sau făceam ceva pentru o altă persoană (de exemplu, masaj), nu aveam nici un simptom neplăcut, iar menstruația, dacă apărea, dura foarte puțin.

Antoinette Panțiru, 33 ani, săgetător, București



74. Fenomenul de diminuare

a menstruației a apărut mai ales datorită practicii constante a tehnicii UDDIYANA BANDHA. Aceasta nu o realizăm o perioadă mare de timp, ci făceam doar câte 5-6 execuții, dar de mai multe ori pe zi, fapt care m-a făcut să fiu uimită de rezultate. Acum știu că această constanță într-o anumită atitudine este foarte importantă.

Am reușit astfel să diminuez destul de mult cantitatea menstruației și aceasta apărea mult mai rar, la intervale de 2 sau 3 luni. Nu am reușit însă să o fac să dureze mai puțin de 6 zile.

În decursul anilor de practică YOGA aceste fenomene s-au repetat periodic și în urma altor tehnici pe care le-am realizat.

Efectele cele mai semnificative au apărut în urma practicării lui YONI MUDRA (tehnica de PRANAYAMA) și în perioadele în care hotărârea mea de a suspenda menstruația era pe primul loc.

Am remarcat astfel foarte clar cum disponibilitățile mele deveneau mult mai mari în plan vital și erotic. Mă simțeam capabilă să fac mult mai mult în orice domeniu, dar mai ales în cel spiritual.

Simona Colesniuc, berbec, Ploiești

75. Era în iunie 2000 când, după o stresantă

așteptare de două săptămâni a „evenimentului” lunar, m-am hotărât să merg la un control ginecologic. Eram încă o femeie cu o mentalitate obișnuită, pentru care o întârziere a menstruației putea însemna o catastrofă, adică o posibilă sarcină nedorită. Spre totala mea surpriză, nu eram însărcinată. Ideea care îmi apăruse în minte încă de la început, cum că s-ar putea ca, în urma lucrului intens (ASANA-e, tehnici de PRANAYAMA, meditații), să se fi produs o diminuare sau o stopare a menstruației, a fost confirmată.

Această perioadă minunată a durat 3 luni, în care, pentru prima dată, m-am simțit cu adevărat FEMEIE.



Forța, claritatea, iubirea, frumusețea deveniseră tangibile și firești.

Era o stare de conștiință extraordinară, nouă și absolut divină, care mă făcea să plutesc (în ciuda stării mele de împlinire corporală și de vitalitate, care depășește cu mult standardele manechinelor fantomatice care constituiseră, mai de mult, idealul meu feminin!) Mă simțeam sublimă și eram conștientă de aceasta! Găseam confirmarea în zâmbetul unui copil, în admirația unui bărbat, în simpatia bruscă manifestată de o femeie (situații mai rare până atunci!)

Eram senină, dar nu placidă, vulcanică, dar nu posesivă, vitală și plină de energie, dar nu obositoare!

Este minunat să împărtășesc această experiență căci, rememorând-o, retrăiesc acele stări.

De ce a durat doar 3 luni? Am început să consider într-un mod orgolios că EU realizasem totul... Și astfel, aceste manifestări sublimе nu și-au mai găsit terenul de apariție.

Totul a rămas ca o stare de exemplificare, nereușind să asimilez trăirea și să o pot repeta la voință.

Ce m-a ajutat? Practica YOGA, încrederea în mine și iubirea de DUMNEZEU. Alături de ele, inocența copilului pe care îl simțeam în mine mai viu ca niciodată. În același timp, încrederea și sentimentul plener că merit iubirea și grația lui DUMNEZEU și că le trăiesc din plin.

Eugenia Saghim, București

76. De la bun început am urmărit să nu dau atenție menstruației, deși acele zile erau foarte dificile (mai ales zilele premergătoare). Eram mai mereu nervoasă, agitată și nu știam de ce. Nu voiam să lipsesc de orele de sport în acele zile, deși mă durea uneori mijlocul. Încercam să nu mă gândesc. Menstruația apărea destul de regulat (la aproximativ 28-30 de zile), astfel încât începusem să mă obișnuiesc cu ea.

Dura, în general, în jur de 5 zile și era destul de abundentă. Pentru o perioadă am luat anticoncepționale, care i-au menținut regularitatea, însă mă simțeam foarte intrigată că trebuia să recurg la această soluție.

Însă, într-un minunat februarie, am întâlnit un bărbat care a trezit adevărata femeie din mine. Prin el am aflat de cursul de YOGA, de continența sexuală, de amorul transfigurator.

Învățând să iubesc și, de fapt, lăsându-mă liberă pe calea iubirii adevărate, am realizat că, făcând cât mai mult dragoste, într-un mod transfigurator și urmărind sublimarea energiilor rezultate, totul

începea să se transforme.

Corpul a devenit mult mai armonios, iar menstruația

s-a diminuat foarte mult ca abundență și durată. Acum durează doar 3 zile și este mai abundentă doar în prima zi, în rest ea fiind aproape nesemnificativă. Prin practica ASANA-elor și, mai ales, a 50 de UDDIYANA BANDHA (în medie) pe zi, plus o alimentație lacto-vegetariană, am reușit să controlez menstruația în aceste limite.

Acum mă simt absolut minunat și sunt mult mai sigură pe mine. Știu că, iubind cu transfigurare și necondiționat, totul devine posibil.

Văzând efectele obținute, am dobândit o și mai mare încredere și perseverență. În plus, am căpătat o vitalitate mult mărită, o energizare mult mai intensă a ființei mele și știu că orice femeie poate deveni frumoasă și puternică, dacă reușește să-și controleze menstruația.

Corina S., săgetător, București.

***77.** La 18 ani nu aveam încă menstruație. Mama m-a dus la medic și, după un tratament, totul a intrat în „normal”. În acea perioadă, cu o zi înainte cât și în timpul menstruației, aveam dureri destul de mari și eram indispusă.

În urma practicii YOGA, menstruația s-a diminuat considerabil, durând maxim o zi și fiind foarte redusă din punct de vedere al cantității.

Cu o zi înainte de menstruație, cât și în timpul acesteia, nu consum alimente bogate în proteine și nici condimente. De asemenea, fac NAULI KRIYA încă din primele momente ale





menstruației (în această direcție nu am niciodată probleme).

Folosesc numai tamponae interne. Dacă fac dragoste, menstruația se oprește definitiv. Acum este regulată, o dată pe lună dar, așa cum am menționat, foarte redusă cantitativ.

Foarte rar mai am dureri de mijloc la menstruație și prin practica lui NAULI KRIYA ele dispar imediat.

Starea mea interioară este mult diferită: nu mai sunt indispusă în acele perioade, nu mă mai devitalizez periodic, apetitul meu sexual este mult mărit și am o mai mare capacitate de muncă.

Am fost crescută și educată în spiritul „trebuie să ai menstruație cât mai mult, să elimini sângele rău”. Acum aș spune tuturor femeilor: „trebuie să-ți suspendezi menstruația pentru a deveni cu adevărat o femeie plină de vitalitate, pentru a putea să faci ceea ce trebuie”.

Mirela Iftode, 30 de ani, leu, Constanța

78. Din toamna anului trecut am început să am menstruație mai rar, o dată la 3 luni. După un TAPAS de meditații pe care l-am realizat în vederea trezirii plene a sufletului și revelării Sinelui, am avut prima menstruație la 90 de zile, dar în luna următoare a apărut cam la 30 de zile. Ceea ce a determinat acest fenomen de diminuare a menstruației a fost în special practica spirituală, apoi alimentația lacto-vegetariană.

În lunile următoare, intervalele dintre menstruații s-au mărit la peste 30 de zile, deși au existat perioade în care menstruația apărea la 23 de zile, perioade în care eram mai agitată. În urma unor meditații zilnice cu Marile Puteri Cosmice și cu SHIVA, menstruația a început să apară cam la 3 luni. Explicația este simplă: datorită intrării în rezonanță cu Marile Puteri Cosmice am reușit să transmut potențialul sexual și apoi să sublimiez această energie pe nivelurile superioare ale ființei. Am urmărit să realizez cât mai des centrarea în inimă și m-am focalizat asupra trezirii sufletului. În urma acestor realizări în ceea ce privește suspendarea menstruației, mă simt mai vitală și mai armonioasă, și dorm mai puțin.

Mariana O., scorpiu, Ploiești



79. În viața mea au existat mai multe perioade în care menstruația a apărut mult mai rar, iar de multe ori nu a apărut deloc.

Prima dată când am reușit să-mi suspend menstruația a fost în primul an de practică YOGA. Atunci, ferm convinsă că spusele instructorii mele de YOGA în ceea ce privește dezavantajele menstruației sunt adevărate, m-am hotărât să urmăresc în mod conștient să-mi suspend menstruația. Lucram zilnic

3-4 ore de ASANA-e, meditam și mă rugam des la DUMNEZEU, urmărind să gândesc tot timpul că am reușit deja să-mi suspend menstruația. Măncam multe crudități (legume, fructe) și țineam aproape lunar regimul alimentar Oshawa, pentru că mă simțeam foarte echilibrată și purificată în timpul lui.

Aveam atât de multă energie încât, în timpul unei meditații pentru armonizarea și amplificarea vitalității sexuale, am simțit că „explodez”. În luna următoare nu am avut menstruație deloc, iar în lunile imediat următoare ea a reapărut, dar cantitatea de sânge pierdut s-a redus simțitor. Simțeam o stare de

împlinire în întreaga mea ființă, chiar dacă nu mai făcusem dragoste demult. Pe atunci credeam că dacă voi fuziona erotic cu iubitul meu, îmi va reveni menstruația. Așa că am ales abstenența activă. Trecând printr-o perioadă grea, am renunțat la practica YOGA, și după aceasta menstruația a reînceput să apară lunar, cu durata de 3-4 zile, însoțită de dureri.

Revenind la cursul de YOGA, am avut câteva surprize minunate. Anul trecut am reușit, fără prea mare efort conștient, să-mi reduc menstruația foarte mult cantitativ, până la câteva picături pe zi, și pentru o durată de aproximativ 3 zile. Pot spune că numărul tamponelor folosite s-a redus la 2-3 pentru o menstruație. Am observat că atunci când iubesc din tot sufletul meu și fac dragoste cu continență, reușesc cu ușurință să-mi suspend menstruația. Depinde mult și de forța interioară a bărbatului cu care fuzionez erotic. În acele luni fără menstruație simțeam că plutesc, nu eram niciodată obosită sau stresată, urmăream să iubesc pe toată lumea din tot sufletul, să dăruiesc cât mai multă iubire.

De obicei, realizez zilnic UDDIYANA BANDHA și, mai ales, NAULI KRIYA și ASANA-e pentru dinamizarea lui MANIPURA



CHAKRA. Am observat că invocarea cu fervoare a Marii Puteri Cosmice a Timpului, KALI, mă ajută să-mi stopez complet menstruația.

Mental mă sugestionez în fiecare zi că nu voi mai avea niciodată menstruație. Și deoarece simt că am ajuns să am un mental puternic, sunt sigură că am să elimin din ființa mea această „maladie”.

Andreea-Irina Haider, 22 ani,
vârsător, Bala-Mare

80. În urmă cu câțiva ani consideram că a avea menstruație este ceva sănătos și firesc pentru o femeie. Chiar îmi doream să am menstruație și aceasta pentru că, uneori ea întârzie să apară, chiar și cu câte 10-15 zile. Pe atunci aveam 19-20 de ani și părinții mei m-au dus urgent la un doctor care mi-a recomandat medicamente pentru declanșarea menstruației. De atunci am avut o menstruație cât de cât regulată, cu durata de 4 zile. Odată cu începerea practicii spirituale mi-am regăsit imediat echilibrul psihic, pentru că am învățat să transmit și să sublimiez acest potențial vital uriaș care, înainte, îmi dădea uneori stări proaste. Apoi, pot spune că cel mai minunat lucru a fost atunci când, fiind în prima zi a menstruației și făcând dragoste cu continență cu iubitul meu, pe care îl iubesc foarte mult, am observat că, spre finalul fuziunii amoroase, menstruația se oprește. Prima dată aproape că nu mi-a venit să cred, apoi am adoptat-o ca pe o metodă eficientă pentru suspendarea menstruației.

De asemenea, atitudinea mea mentală, starea de optimism și, în plus, dorința fierbinte de a nu mai avea menstruație, au fost factorii cei mai importanți. Încet, încet, mintea mea a acceptat ideea că trebuie să am o menstruație cât mai redusă. De asemenea, m-a ajutat mult și UDDIYANA BANDHA. În prezent, durata menstruației mele este de o zi, iar cantitativ ea s-a redus foarte mult (este necesar un singur tampon pentru o menstruație). În plus, psihic mă simt mult mai în formă și mai vitală, fără să mai apară acele stări proaste pe care le trăiam uneori după terminarea menstruației: lipsă de forță, incapacitate de a acționa, pesimism, stări melancolice, incapacitate de concentrare.



La ora actuală, intervalul dintre două apariții ale menstruației este de 30-35 de zile și, de regulă, simt venirea ei, iar în perioada premergătoare urmăresc să orientez energia în sens ascendent. Sunt foarte fericită că am reușit să-mi transform vechea mentalitate.

Gabriela Bontea, 30 ani, gemeni,
București

81. Inițial, menstruația mea dura 7 zile pe lună. Când am aflat de posibilitatea de suspendare a menstruației, m-am angrenat perseverent în această direcție. Mă rugam la DUMNEZEU să mă ajute, și în fiecare dimineață făceam o consacrare către Divin a fructelor tuturor acțiunilor realizate în vederea suspendării menstruației. Realizam tehnici YOGA de transmutare și sublimare a potențialului creator, în special UDDIYANA BANDHA, mărimd progresiv numărul de execuții: am început cu 40 de execuții pe zi și în fiecare zi creșteam cu 10 execuții; am ajuns astfel la 120 de execuții pe zi, număr pe care l-am păstrat constant. În plus realizam și 30 de minute de SHIRSHASANA zilnic. Îmi doream din tot sufletul să reușesc: chiar mergând pe stradă, sau în așa-zii „timpuri morți”, îmi imaginam cât mai des că energiile mele lăuntrice ascensionează permanent, și le și simțeam ca atare. Așa am reușit ca în fiecare lună menstruația să se reducă câte o zi: de la 7 zile la 6, apoi la 5 etc. Astfel, după 7 luni, menstruația s-a suspendat. Apoi a mai apărut la 3 luni, la 6 luni și la 9 luni. Dura o jumătate de zi și consta în câteva picături.

În această perioadă m-am simțit vitală, foarte fericită, mai puternică, rezistentă, pură, divină. Dormeam foarte puțin și eram capabilă de eforturi mari.

Zamfira Radu, 35 ani, rac, București





82. Am fost preocupată de misterul transmutării și sublimării menstruației începând din anul 1990, în această direcție practicând următoarele metode:

a. dietoterapie, atât în timpul menstruației, cât și în perioade de pauză dintre menstruații. În perioada menstruației regimul alimentar a constat în evitarea alimentelor bogate în proteine, hrana de bază în această perioadă fiind constituită, în principal, din fructe și legume crude.

b. fitoterapie, atât în timpul menstruației, cât și în perioadele de pauză dintre menstruații; am consumat plante, atât sub formă de macerate, cât și administrate sublingual. Cu preponderență am consumat mentă și busuioc.

c. procedee YOGA, printre care posturi corporale, tehnici de PRANAYAMA (OLI MUDRA-e, SŪRYA BEDHANA, SŪRYA BEDHA KUMBHAKA și BANDHA TRAYAM PRAKRIYA). Am constatat o reglare exactă a apariției menstruației la 30 de zile, cu o durată între 36-40 de ore, și în cantitate foarte mică (doar câteva picături) după primele 24 de ore. Am remarcat și o mai mare diminuare a cantității menstruației în situația în care am dormit mai puțin de 8 ore pe noapte în zilele dinaintea declanșării.

d. d i n a m i z a r e a subconștientului, pentru a-mi amplifica încrederea deplină în faptul că reușesc să transmut acest potențial din ființa mea.

În prezent mă simt vitală, cu o mare forță de muncă, plină de energie, dorm în medie 4-5 ore pe noapte și am o eficiență deosebită în toate acțiunile pe care le întreprind.

În plus, am remarcat amplificarea charismei personale și chiar modificarea formei corpului, fiind în prezent mult mai armonioasă.

Giorgiana Anghelescu, 31 ani, capricorn, București

83. În general, înainte să încep practica ASANA-elor, menstruația mea era foarte abundentă și dura cam o săptămână. Aveam dureri puternice. Anul trecut, în timpul vacanței de vară, am făcut pentru prima oară dragoste în perioada menstruației. Era prima zi și menstruația era foarte intensă. Am făcut dragoste cu iubitul meu timp de câteva ore, practicând continența amoroasă. A fost minunat, dar credeam că aceasta va mări fluxul menstruației. Spre

surprinderea mea, sângerarea s-a oprit complet. Luna următoare am repetat experiența, am făcut din nou dragoste cu continență în perioada menstruației și m-am bucurat de același rezultat. În plus, acum durerile au dispărut și menstruația durează (dacă nu mă angrenez în modul menționat anterior) maxim 3 zile. Este minunat pentru mine.

Cristina Petrea, pești, București

84. Nu prea știu ce să relatez în ceea ce privește fenomenul suspendării menstruației, deoarece eu nu am avut niciodată menstruație.

Când aveam 14 ani, mama mea și-a pus prima dată problema menstruației mele. Eu fiind foarte vitală încă de mică, la vârsta de 14 ani tuturor li se părea normal să-mi vină menstruația. Mama m-a dus la medic (la endocrinolog) care ne-a spus să ne întoarcem peste 2 ani în cazul în care nu survine nici o schimbare. Au trecut cei doi ani, iar menstruația tot nu a apărut. Mama era deja foarte îngrijorată și m-a dus din nou la medicul endocrinolog care mi-a prescris un tratament cu hormoni, dar fără nici un rezultat. Investigațiile au durat aproape un an și jumătate, eu având deja aproape 18 ani. Mama era foarte îngrijorată, fiind în stare să facă orice, doar să mă „ajute să mă vindec”. Vroiau chiar să mă opereze. Nu au reușit datorită unei doctoressă pe care o cunoșteam, care ne-a deschis ochii asupra faptului că pe fișele mele medicale nu era nici un diagnostic, deci medicii nu vroiau altceva decât să facă experiențe pe mine, să cunoască motivul pentru care nu am menstruație nici după tratamentul hormonal. Medicii erau foarte supărați, chiar devenind agresivi verbal față de mama mea atunci când ea le-a spus că nu o să mă opereze. Acea doctoressă ne-a trimis într-o localitate în Maramureș, numită „Pârlog”, unde trăiește un bătrân călugăr despre care se spune că este clarvăzător. El mi-a dat un tratament pe bază de plante medicinale, pentru a-l urma timp de un an.

Am făcut tratamentul, dar fără nici un rezultat. Tot nu aveam menstruație. Între timp mi s-a făcut și terapie cu bioenergie circa 2-3 luni. Dar și aceasta fără nici un rezultat. Toate aceste evenimente au luat o turnură pozitivă când am început să practic YOGA. Destul de repede mi-am dat seama că, în cazul meu, lipsa menstruației este chiar foarte benefică. Mi-am dat seama cât de avantajată sunt





față de celelalte femei, care au menstruație din 28 în 28 de zile, ele pierzând astfel o cantitate destul de mare de energie. Am început să practic amorul cu continență și, încetul cu încetul, am învățat să controlez și să sublimiez energia pe care o am „în plus” față de celelalte femei necontinate.

Astfel, dispun de o vitalitate debordantă și mă simt foarte bine. Dorm cam 5-6 ore pe zi. Sunt feminină. Iubiții mei au avut stări foarte frumoase atunci când făceam dragoste, fiind, pot spune, extaziați.

Ida Szoke, 21 ani, capricorn, București

85. Practic o alimentație naturistă de aproximativ 8 ani.

Relatez că înainte de a practica YOGA eram o ființă foarte emotivă și aveam anumite reticențe în ceea ce privește carajul. În toți acești ani de curs am reușit să depășesc aceste inhibiții.

Înainte de a practica YOGA am avut mari probleme ginecologice, timp de aproximativ 10 ani de zile, care au fost pentru mine un chin. În tot acest timp am fost internată în mai multe spitale, dar fără nici un rezultat. Aveam o menstruație foarte abundentă, cu cheaguri de sânge (a căror eliminare îmi provoca mari suferințe), care dura aproximativ 8-10 zile. Aproape lunar apelam la diferite tratamente, fără rezultate însă. Practica YOGA a eliminat toate aceste suferințe și, în plus, m-a transformat și spiritual. Spun aceasta deoarece încă din primele luni de YOGA am avut rezultate neașteptat de rapide. Prima perioadă de suspendare a menstruației s-a produs după 4 luni. În această perioadă lucram foarte mult, având o mare aspirație către DUMNEZEU, meditănd cu lisus ore în șir. Vibram de energie și trăiam stări de fericire foarte intense. Am simțit pentru prima oară o energie foarte puternică și fierbinte care urca pe coloana vertebrală până în creștetul capului. Am trăit anumite stări pe care nu le pot explica în cuvinte. Tot ceea ce îmi propuneam îmi reușea.

Prima perioadă de suspendare a menstruației a durat 3 luni. Am fost foarte surprinsă, crezând că am rămas



însărcinată. Apoi am avut mai multe perioade de câte 6 luni fără menstruație. În acest moment, consider toate aceste realizări ca fiind extraordinare, iar informația că menstruația poate și trebuie să fie eliminată este o adevărată revelație pentru mine. Am reușit să mă cunosc pe mine însămi, mă simt puternică, cu o putere energetică imensă. Realizez continența amoroasă chiar de la începutul practicii YOGA.

O să descriu acum câteva din stările acestui an, corelate cu continența amoroasă și cu suspendarea menstruației care mi-au trezit și mi-au amplificat o mare feminitate și senzualitate.

De exemplu, în perioada ovulației sunt foarte senzuală, am o dorință sexuală puternică și un erotism debordant, care se manifestă în toată ființa mea. Nu pot descrie în cuvinte stările pe care le-am trăit în aceste perioade: pur și simplu făceam dragoste, aș putea spune fără să mă mai pot opri; îmi amintesc o fuziune amoroasă de 8 ore, cu mici pauze de 10 minute, după care reluam din nou fuziunea. Este o stare fantastică.

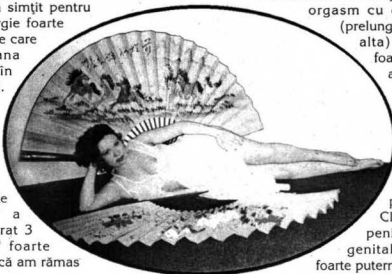
În anumite perioade, când intervin probleme familiale sau de serviciu, trec mai greu peste perioadele în care ar fi trebuit să am menstruație. Apar reacții gen: dureri de cap, presiuni la nivelul frunții, stări nervoase. Atunci pierd o cantitate nu prea mare de sânge, ca o pată, care durează o zi. Apoi îmi revin. Dar de cele mai multe ori eram foarte fericită și treceam peste momentul corespunzător menstruației fără să simt nici o reacție negativă și fără să sângerez absolut deloc.

Stări de amplificare a erotismului trăiesc de asemenea și în perioada care precede menstruația (care ar fi trebuit să apară): am o dorință foarte mare de a face dragoste și trăiesc spontan stări de orgasm (dacă evoc mental o stare erotică trăită anterior, o re trăiesc cu o mare ușurință, având stări de orgasm cu durate foarte lungi

(prelungindu-se de la o zi la alta) și de o intensitate foarte mare, fără să mă atingă cineva).

Cum se manifestă starea de orgasm? Sunt foarte fierbinte în zona genitală, simt energiile ascensionând dinspre zona sexuală până la nivelul gâtului.

Clitorisul îl simt ca un penis trezit, iar în zona genitală simt o penetrare foarte puternică fără să fiu atinsă.





Când suspendarea menstruației a durat 6 luni, în a 6-a lună pierdeam o cantitate de sânge mai mare, durând 2 zile. Referitor la menstruația care apare după o perioadă de suspendare a ei de 3 luni sau 4 luni, ea durează o zi, cu o cantitate minimă.

Reiau cu foarte multă ușurință anumite stări frumoase trăite. Sunt o femeie sănătoasă, iubesc și sunt iubită, sunt magnetică, mă consider o ființă cu mari posibilități spirituale, dar asta nu mă împiedică să nu muncesc mai mult.

Maria, Botoșani

86. Ca medic, dar în primul rând ca femeie, am constatat că perioada premenstruală (aproximativ 2 zile înainte de declanșarea menstruației) este însoțită de fenomene neplăcute datorate hiperestrogenismului, care se manifestă prin dureri ale sânilor (mastodinie), edeme gambiere, oboseală, dureri la nivelul zonei de proiecție a ovarelor, la nivelul abdomenului, senzație de disconfort etc.

Perioada menstruației era însoțită de dureri mai ales în zona ovarelor (în prima zi), stări de greață, oboseală, disconfort, nevoia de a dormi mai mult. În urma practicării unor procedee yoghine (ASANA-e, meditații, PRANAYAMA etc), fără a urmări ca scop aceasta, am constatat suspendarea menstruației pe o perioadă de 3 luni, perioadă pe care o descriu astfel: eram din punct de vedere fizic foarte vitală, așa spune aproape ineputabilă – chiar și colegii de facultate îmi spuneau: „Câtă energie poți avea! Ce faci tu la YOGA de ești așa? Vrem și noi!” Din punct de vedere psihic aveam stări tonice, de fericire fără un motiv anume; procesele mentale se dinamizaseră: atenția și memoria erau mult crescute (puteam reține ușor conținutul unor cursuri mari). Tonusul emoțional era îmbunătățit: aveam o sensibilitate feminină pe un fond de forță interioară și de capacitate de a-mi echilibra sentimentele, îmi crescuseră voința, fermitatea, angrenarea spirituală – simțeam că sunt o ființă binecuvântată de DUMNEZEU, liberă, fericită, cu aspirația de a cunoaște TOTUL și de a fi cât mai elevată. Îmi doresc ca această perioadă descrisă mai sus să se perpetueze.

Rodica Petre, București

87. Am trăit perioade de câte 3-4 luni în viața mea în care menstruația mea nu apărea și, analizând acum cauzele ce au determinat aceasta, am constatat că în acele perioade eram fie în vacanță, fie eram foarte fericită și mulțumită de mine însămi. Alții se petrecea când mergeam în tabăra spirituală yoghină de la Costinești. Deci aceste realizări erau corelate cu starea mea



interioară din acea perioadă; de asemenea și mediul în care mă aflam îmi influența menstruația.

Frunză Laura, taur.

88. În jurul vârstei de 15 ani a existat o perioadă de aproximativ 72 de zile în care nu am avut deloc menstruație și nu știam de ce. Tocmai începusem de jumătate de an să practic YOGA, eram plină de entuziasm și îndrăgostită.

După mai mult timp am învățat o tehnică foarte puternică de PRANAYAMA, numită BANDHA TRAYAM PRAKRIYA. Foarte încântată, am început să o practic zilnic și acum 2 luni nu mai știam de ce nu apare menstruația. Chiar m-am rugat să-mi reapară, pentru că trecuseră aproape 50 de zile și eram neliniștită. În acea zi, spre seară, am observat câteva pete maron și m-am mai liniștit. Însă, spre marea mea surprindere, a doua zi iar nu mai rămăsese nimic din menstruație. Abia după alte 2 săptămâni, când știam că se apropie momentul să plec în tabără, m-am gândit că, totuși, ar fi cazul să nu mă prindă acolo menstruația (ar fi fost incomod și să apară). Când nu mă așteptam, ea a apărut.

Laura Dan, pești, Târgu Mureș





89. Cele mai semnificative aspecte legate de suspendarea menstruației pe care eu le-am experimentat, ar fi următoarele:

-faptul că pe toată perioada în care am luat zilnic crețișoară (2-3 luni) menstruația nu a apărut deloc, fără să fac și altceva pentru aceasta;

-continența amoroasă angrenată în timpul menstruației a făcut ca aceasta să se suspende chiar pe loc. Acest lucru se realiza însă doar dacă făceam dragoste cu frenezie, ore întregi; altfel, dacă actul amoroș era mai scurt, menstruația putea chiar să se amplifice. În ansamblu, continența amoroasă m-a ajutat să-mi reduc menstruația ca timp și cantitate, iar atunci când apare ea durează doar 1-2 zile și este în cantitate foarte redusă;

-am constatat că atunci când am făcut vara baie în apa rece a unui lac, aceasta a dus la oprirea instantanee a menstruației.

C.M., 27, rac, București

90. Doresc să relatez o poveste a vieții mele care m-a făcut să-mi pun foarte multe întrebări și să caut o rezolvare la ceea ce credeam eu atunci că este o problemă. Eu nu am avut ciclu menstrual regulat poate niciodată. Când eram necăsătorită nu dădeam mare importanță acestei situații, dar după ce m-am căsătorit acest fapt a început să mă îngrijoreze. În adolescență aveam menstruație uneori la 2 luni, alteori în fiecare lună, dar totuși aveam. Când m-am căsătorit, la vârsta de 19 ani, după primul contact sexual menstruația mi-a dispărut și eu m-am gândit că sunt însărcinată. Am așteptat 4 luni, în care am fost convinsă că simptomele de sarcină erau prezente, după care am plecat la medic pentru a-mi confirma sarcina. S-a constatat că de fapt nu sunt însărcinată și mi s-a prescris un tratament pentru revenirea menstruației, care mi-a apărut imediat, după 3 zile de tratament. Medicii mi-au zis că din acel moment nu o să mai am probleme cu regularitatea menstruației, dar nu a fost așa. Menstruația îmi apărea numai cât timp făceam acel tratament; când nu îl urmaș, luni în șir (8, 10 luni sau chiar peste un an) menstruația nu apărea deloc. Așadar, după ce am constatat că neprovocată menstruația nu apare, nu

am mai acționat în această direcție. După 5 ani de căsnicie am mers la Iași, unde am făcut un tratament medical pentru a putea avea un copil. Credeam că absența menstruației era cauza pentru care nu rămăseseșem până atunci însărcinată. Astfel, am fost foarte sigură că urmând acel tratament voi putea avea copilul dorit. Am rămas deci însărcinată, în anul 1988, în octombrie. Sarcina a fost cu probleme, exista mereu pericolul de a o pierde, trebuia să stau la pat tot timpul.

Nu știu exact care a fost motivul, dar la 6 luni și 3 săptămâni am pierdut acea sarcină. După acest eveniment nefericit am trecut prin mai multe suferințe psihice și fizice. După 20 de zile am fost operată de apendicită, apoi după 9 luni am fost operată la vezica biliară. Toate acestea m-au făcut să mă hotărâsc să nu mai stau în spital niciodată și să urmăresc să mă vindec prin metode naturiste, cu ajutorul plantelor și prin credință în Dumnezeu, căruia îi mulțumesc pentru ajutorul Său.

Deși nu am reușit să rezolv problema menstruației, care tot nu apărea, după 1 an și 9 luni de la operație am născut o fetiță de 4 kg, pe care am socotit-o un dar de la Dumnezeu. După operația de vezică biliară am avut menstruație o singură dată, fără tratament. Deci aveam 6 luni de când nu avusesem menstruație și eu rămăseseșem însărcinată. Sarcina nu-mi dădea nici un fel de simptome, dar eu aveam un sentiment interior că sunt însărcinată. Am mers la medici care mi-au confirmat sarcina; în plus, pentru că ei considerau că sarcina ar fi intrat în putrefacție (luând în calcul ultima apariție a menstruației mele), vroiau să mi-o interpuș. Chiar și analiza sângelui, spuneau ei, ar fi confirmat această involuție a sarcinii. Însă eu nu am vrut să cred așa ceva și am plecat din spital pe propria mea răspundere; în această perioadă am avut mare grijă de mine (am urmărit să nu fac eforturi, să nu am contacte sexuale prea dese și tot ceea ce mai știam că ar fi bine să fac pentru a menține acest copil). Sarcina a decurs normal, fără grețuri și fără dureri, așa cum avusesem la prima (după acel tratament pe care îl făcusem pentru a rămâne însărcinată).

Fetița mea este sănătoasă, nu am avut probleme cu ea niciodată. O consider un dar de la Dumnezeu.

Daniela Gireadă, Botoșani





GLOSAR

ABSTINENȚĂ - Abținere de la consumul unor alimente, băuturi (ex. carne, alcool) sau de la satisfacerea unor necesități fiziologice (ex. abținerea de la activitatea sexuală de orice gen).

ACID URIC - Acid rezultat din degradarea acizilor nucleici (ADN și ARN) al organismului. Acidul uric conținut în sânge este filtrat de către rinichi care îl elimină prin urină. La ființa umană sănătoasă, rinichii acționează astfel încât mențin uricemia (procentajul sanguin de acid uric) în limite acceptabile. Uneori, eliminarea renală a acidului uric este insuficientă sau producerea sa este excesivă (în cazul unor boli de sânge, al unor boli enzimatice ereditare), provocând o hiperuricemie (concentrații anormal de ridicate de acid uric în sânge). În acest caz, acidul uric tinde să precipite sub formă de cristale, ceea ce poate declanșa crize de gută, o litiază urinară sau ambele concomitent.

ACIDOZĂ - Deranjament al echilibrului acidobazic al organismului corespunzând unei creșteri a concentrației de acid în plasmă și în lichidele interstițiale (lichidele în care se scaldă celulele, cu excepția sângelui). Acidoza metabolică poate fi provocată de o producție crescută de acizi în organism sau de pierderea de bază (bicarbonat de sodiu, de exemplu). Cauza principală a acidozei metabolice o constituie însă eliminarea insuficientă a acidului prin urină; atunci se vorbește despre o acidoză renală. Acidoza respiratorie sau acidoza gazoasă se produce atunci când prin respirație nu se realizează eliminarea bioxidului de carbon în cantitate suficientă; excesul de bioxid de carbon rămas în sânge se va dizolva în el, formând acid carbonic și provocând astfel creșterea acidității sanguine.

ACȚIUNE MENTALĂ - Gen de operare care, datorită rezonanței individuale cu energiile subtile mentale din MACROCOSMOS, generează o transformare ce se produce la nivelul minții sub forma imaginilor și/sau a ideilor. Ca orice acțiune, ea are la bază un motiv și este orientată către un scop, având o structură instrumentală. Acțiunile mentale se produc în planul limbajului intern și se exprimă prin intermediul particularităților acestuia, subordonându-se totodată legilor gândirii, imaginației, memoriei și voinței. Deși rezultă cel mai adesea din interiorizarea acțiunilor materiale, acțiunile mentale au un specific al lor, caracterizat de subiectivitate.

ADENOPATIE - Afecțiune a ganglionilor limfatici, de origine inflamatorie, infecțioasă sau tumorală. Adenopatia se caracterizează prin adenomegalie (creșterea în volum a ganglionilor).

A.D.N. (ACID DEZOXIRIBONUCLEIC) - Acid nucleic, suport al controlului activităților celulare și al transmiterii caracterelor ereditare, principialul constituent chimic al cromozomilor (vezi CROMOZOM).

AFRODIZIAC - (gr. aphrodisiakos - „de dragoste”) - Substanță sau aliment care stimulează impulsurile sexuale.

ALBUMINĂ - Proteină hidrosolubilă sintetizată în ficat, constituind, împreună cu globulinele, principalele proteine sanguine.

Albumina reprezintă 55% din toate proteinele plasmei sanguine, în care cantitățile de albumină (albuminemie) reprezintă în jur de 40 grame la litru.

ALCALIN (despre substanțe chimice) - Care are în soluție o reacție bazică, neutralizând acizii. Medicament alcalin - medicament folosit în tratamentul acidității gastrice.

ALCALINIZANT AL SÂNGELUI - Substanță care neutralizează acizii din sânge.

AMENOREE - Absența a scurgerii menstruale.

Amenoreea primară reprezintă de obicei lipsa apariției scurgerilor menstruale la vârsta obișnuită a pubertății (în jurul vârstei de 13 ani, în general). Mai rar, cauzele pot să fie o malformație congenitală, o insuficiență ovariană primitivă (sindromul lui Turner) sau o boală hipotalamohipofizară (adenom hipofizar).

În absența acestor boli grave, faptul că menstruația nu apare indică existența capacității nativă a fetei de a-și transmuta și sublima total potențialul creator, care altfel este risipit prin sângerările menstruale.

Amenoreea secundară, în afara situațiilor în care este rezultatul unor procese îăntrire care au determinat transmutarea și sublimarea potențialului creator, poate indica apariția unei sarcini (amenoree gravidică). Amenoreea este permanentă după menopauză sau după îndepărtarea chirurgicală a uterului.

ANALGEZIC (ANTALGIC) - Substanță de sinteză sau naturală destinată suprimării sau atenuării durerii. **ATENȚIE**: analgezicele de sinteză (deci cele care nu sunt naturale) pot provoca numeroase și uneori grave EFECTE NEDORITE. Alături de mijloacele farmacologice clasice există și alte metode de analgezice: crioterapia (tratamentul prin frig), termoterapia (tratamentul prin căldură), electroterapia, acupunctura și alte mijloace tradiționale.

ANDROGIN - Androginul primordial este o figură antropomorfică a Oului Cosmic, pe care îl întâlnim atât în zorii oricărei cosmogonii, cât și în finalul oricărei escatologii (escatologie - totalitate a concepțiilor religioase referitoare la soarta finală a lumii și a omului) căci, în punctele alfa și omega ale lumii și ale ființei manifestate, se situează plenitudinea unității fundamentale, acolo unde contrariile se confundă în unitate, fie că aceste contrarii nu sunt decât potențiale, fie că a fost realizată împăcarea, integrarea lor finală. Mircea Eliade citează numeroase astfel de exemple preluate din religiile greacă, egipteană, irană, din cele nordice, chineze sau indiene. Este firesc, prin urmare, ca această imagine a unității primordiale, odată aplicată omului, să capete o expresie sexuală, înfățișată, adesea, drept inocența sau virtutea cea dintâi, drept vârsta de aur ce trebuie redobândită. Mistica suflă o spune limpede: dualitatea lumii aparentelor în care trăim este falsă, iluzorie, înșelătoare; ea constituie starea de păcat și nu există izbăvire decât în cîntopirea perfectă cu realitatea divină, adică în întoarcerea la unitatea fundamentală. Acesta este sensul vaierilor tulpinii de trestie smulși din pământ în preludiul celebrului poem „Mesnevi” (Mathnawi) al celui mai important poet mistic al Islamului, Mawlānā Djalāl ud - Din Rumi.

Prima diviziune care, la nivel cosmic, creează, adică diferențiază noaptea și ziua, cerul și pământul este similară cu cea a principilor YIN (-) și YANG (+), care adaugă acestor opoziții fundamentale pe cele ale frigului și căldurii, pe acelea ale masculului și femeiei. În RIG-VEDA, androginul apare sub forma vacii diuine bălțate datorită de lapte care este, în același timp, și taurul divin cu sămânță viguroasă. Unul îl naște pe doi (YANG (+) și YIN (-)), spune TAO; tot astfel Adam cel DIVIN, cel dintâi, care nu era bărbat, ci un androgin perfect, devine Adam și Eva.

Androginul este reprezentat adesea ca o ființă dublă, manifestând în același timp atribuțiile celor două sexe, încă unite, dar pe punctul de a se separa. Aceasta este, în principal, semnificația cosmogonică a sculpturii erotice indiene. Astfel, SHIVA, divinitate androgină, căci se identifică principiului informal al manifestării, este reprezentat adesea strângând-o cu putere în brațe pe SHAKTI (Eternul Feminin) care, având un trup extrem de



frumos, cu sânii mari și fermi și emanând o stare tulburătoare de feminitate, reprezintă atunci propria-puter, figurată în chip de divinitate feminină.

Se mai pot remarca urme de androginie la Adonis, Dionysos, Cibeles sau în cazul lui Castor și Pollux, cuplu care amintește de Izanagi și Izanami din tradiția japoneză. Exemplele se pot înmulți la nesfârșit căci, în ultimă instanță, orice divinitate - după cum o demonstrează din plin vechile teogonii grecești - este bisexuală, ceea ce determină ATUNCI lipsa nevoii unui iubit sau a unei iubite în vederea procreației sau a dragostei.

Acest androgin misterios, care deține o mulțime de puteri psihomentele extraordinare, reprezintă - așa cum subliniază în repetate rânduri Mircea Eliade - totalitatea forțelor paranormale benefice, vitale, psihice, mentale și spirituale ale celor două sexe, solidare și perfect unificate acum în aceeași ființă umană. Androginia, ca semn al realizării totalității, apare deci atât la sfârșitul, cât și la începutul lumii. Potrivit viziunii escatologice a mântuirii, prin atingerea plenară a stării de ANDROGIN ființa umană își recuperează cu adevărat plenitudinea paradisiacă, divină, în care separarea sexelor se anulează. Iată prin urmare ce semnifică, în nenumărate texte tradiționale secrete, taina cuplului unit prin iubire frenetică, profundă și taina căsătoriei, care trimite astfel la imaginea lui SHIVA îmbrățișând-o pe SHAKTI.

În lumina acestor revelații putem întui în ce mod realizează iubii tantrici primul pas spre starea de ANDROGIN, atunci când, în extaticile lor jocuri amoroase în care continența sexuală este perfect realizată, ei își savurează un alt alinaș secretului intime și chiar urina.

Cu toate acestea, credința universal afirmată în unitatea originară, pe care omul o recapătă post mortem, cu alte cuvinte după părăsirea acestui lumi (materiale), este însoțită, de asemenea, în majoritatea sistemelor cosmogonice, de necesitatea imperioasă a diferențierii totale a sexelor în lumea noastră, pentru că - și aici credințele străvechi se întâlnesc cu descoperirile actuale ale biologiei - ființa umană nu se naște nicodată complet polarizată din punct de vedere sexual. După cum se afirmă în tradiția milenară, faptul că omul manifestă în același timp aspectele masculin și feminin, atât la nivelul corpului fizic, cât și la nivelul principiilor sale vitale, psihice și mentale reprezintă o lege fundamentală a Creației.

Simbolurile hinduse și tantrice se referă nu doar la androginul primordial, ci și la întoarcerea finală, glorioasă și cât mai grabnică la această nediferențiere, la această unitate divină. O astfel de reintegrare, totală și glorioasă, constituie țelul final în cadrul practicilor psiho-somatice HATHA YOGA și al celor amoroase în TANTRA YOGA. Phoenix-ul din tradiția chineză, simbol al regenerării, este, deloc întâmplător, hermafrodit. Unirea sămânței și a suflului pentru reproducerea Embrionului de Nemurire se petrece chiar în trupul yoghinului. Întoarcerea la starea primordială divină și eliberarea gradată de conțințentele cosmice se realizează cu ușurință, aproape spontan, prin coincidența oppositorum și prin împlinirea Unității inițiale: amestecarea principiilor MING și SING (YANG (+) și YIN (-)), cum spun alchimiiștii chinezi, care nu sunt altceva decât cele două polarități (+ și -) ale ființei.

Tocmai de aceea a amintit Platon de mitul androginului în „Banchetul”; androginul avea pe atunci acest nume deoarece înfățișarea lui conținea, ca și numele, o parte masculină și o parte feminină. Fie că acest mit este evocat în anumite texte cabalistice secrete privind starea androgină a lui Adam, fie în doctrinele tainice ale gnosticilor creștini, androginia este prezentată ca o stare divină inițială ce trebuie să fie redobândită. Bărbatul și femeia aveau, în forma lor primitivă, potrivit unei alte tradiții, un singur trup înzestrat

cu două fețe; Dumnezeu a despărțit acest trup, dând fiecareia câte un spate. De abia de acum înaintea bărbatului și femeia vor începe o existență diferențiată. A spune - potrivit mitului Facerii - că Eva este scoasă din coasta lui Adam înseamnă, de fapt, că întregul omenesc era la origine nediferențiat (fiind un ANDROGIN divin perfect).

A deveni, prin dragoste frenetică, unul singur (ANDROGIN) care unifică în el, simultan, atât masculul, cât și femininul este, în realitate, țelul vieții omenești. Origene și Grigorie de Nyssa au deslușit în primul om creat, deloc întâmplător, după chipul și asemănarea lui Dumnezeu, o ființă perfect androgină. Dumnezeu lăsa la care omul a fost poștit să participe, l-a făcut și treburile să-l facă să redobândească această androginie, pierdută de Adam cel scindat și recuperată de noul Adam, cel slăuit. În Noul Testament, la această unitate divină, paradisiacă se referă mai multe texte. Descoperind, în Epistolele Sfântului Pavel și în Evanghelia după Ioan, androginia divină ca fiind una din caracteristicile perfecțiunii spirituale, Mircea Eliade afirmă: „Într-adevăr, a deveni în același timp și masculin și feminin sau a nu fi nici masculin și nici feminin, ori numai masculin și numai feminin reprezintă, de fapt, expresiile secrete fundamentale prin care limbajul se străduiește să descrie metanola - modificarea, transformarea ulterioară, răsturnarea totală a valorilor. A fi, simultan și permanent, masculin și feminin este la fel de paradoxal ca și faptul, APARENT IMPOSIBIL, de a deveni copil, de a te naște din nou, de a trece prin poarta cea strâmtă.”

Masculinul și femininul nu constituie, în fond, decât unul dintre aspectele multitudinii de opoziiții chemate să se întrepătrundă din nou. Această împlinire a androginiei ar trebui studiată, de asemenea, și în cadrul regnului mineral și al celui vegetal căci, la rândul lor, și acestea cunosc împărțirea în masculin și feminin, potrivit perspectivei alchimice. Orice opoziție este, în final, destinată să fie anulată prin unirea cerescului (+) cu terestru (-); această unire generatoare de fericire și care face să se trezească în ființă ulterioară puteri paranormale (SIDDIH-uri) poate fi întâmpnată, repede și cu succes, numai de către un om inițiat și permanent orientat benefic, care își controlează potențialul sexual și a cărui putere trebuie să se exercite numai în bine, atât asupra microcosmosului, cât și asupra Macrocosmosului, atunci când ei interferează (rezonează) cu acesta.

ANEMIE - Diminuarea cantitativă sau calitativă a globulelor roșii și a hemoglobinei (pigmentul globulelor roșii care asigură transportul oxigenului de la plămâni la țesuturi) din sânge.

Anemie periculoasă - formă gravă de anemie în care numărul globulelor roșii din sânge scade foarte mult.

Simptomul cel mai vizibil al anemiei este paloarea pielii (în special la nivelul palmelor) și a mucoaselor (mucoasa bucală). Alt simptom major este oboseala, care survine la efort atunci când anemia este moderată, dar și în repaus, atunci când anemia este mai severă. La persoanele în vârstă pot apărea semnele unei insuficiențe cardiace, însoțite de edeme ale gleznelor și ale feței.

ANGOASĂ - vezi ANXIETATE

ANTIBIOTIC - Substanță de origine naturală sau sintetică utilizată împotriva infecțiilor cauzate de bacterii. Majoritatea antibioticelor au și efecte nedorite, cum ar fi grețuri, diaree (prin modificarea florei intestinale) sau chiar reacții alergice (cutanate sau mai severe), care interzic folosirea ulterioară a oricărui antibiotic din aceeași familie. Ele pot, de asemenea, să favorizeze apariția unei micoze (în principal candidoza).

ANTIFUNGIC (FUNGICID) - Substanță de sinteză sau naturală utilizată în tratarea micozelor (infecții cu



ciuperce microscopice).

ANTIHIPEREMIANȚ - Substanță de sinteză sau naturală care previne acumularea de sânge într-un organ sau într-o zonă a corpului.

ANTIMICOTIC - Substanță de sinteză sau naturală care distruge ciupercile microscopice (efect fungicid) sau împiedică creșterea și multiplicarea lor (efect fungistatic, micostatic).

ANTISEPTIC - Substanță de sinteză sau naturală care distruge germenii de la nivelul pielii și al mucoaselor. Poate fi de uz extern sau intern.

ANTISPASTIC (ANTISPASMODIC) - Substanță de sinteză sau naturală utilizată în tratamentul spasmelor musculare.

ANUS - Orificiu terminal al tubului digestiv, care comunică cu exteriorul, permițând defecarea.

ANXIETATE - Stare de neliniște, de așteptare încordată, însoțită de palpații, jenă în respirație; tulburare emoțională care se traduce printr-un sentiment nedefinit de nesiguranță. Există o anxietate „normală” care ameliorează performanțele celui în cauză, dar anxietatea poate deveni și patologică, caz în care subiectul este atât de profund marcat, încât nu mai poate să se controleze. Tratatamentul de fond se orientează adesea spre psihoterapie, însă tehnicile de relaxare, exerciții fizice, o mai bună igienă a vieții constituie în toate cazurile un adjuvant remarcabil.

APETIT SEXUAL - Dorița de a face dragoste.

APOPLEXIE - Pierdere bruscă a cunoștinței și a sensibilității, cauzată de obicei de o hemoragie cerebrală. Concentrarea bruscă de sânge într-un organ.

ARHETIP - Termen care desemnează conținuturi specifice ale inconștientului colectiv. Arhetipurile sunt imagini originare universale, care pot fi transformate în formule conștiente, transmise tradițional în cadrul unor doctrine sau inițieri. Termenul de arhetip a fost introdus de Jung. Lévy-Bruhl folosește expresia de „reprezentări colective”, înțelegând prin acestea „figurile simbolice ale concepțiilor primitive despre lume”. Termenul „reprezentare colectivă” nu se suprapune termenului de arhetip, întrucât arhetipul este un model ideal, ipotetic, nemanifestat. În măsura în care se manifestă, el devine „reprezentare arhetipală”.

Jung consideră că inconștientul despre care vorbește Freud este inconștientul individual, personal și că, în afară de acesta, există un inconștient mai profund, care nu are legătură cu achizițiile și experiențele individuale, fiind de natură universală, Macrocosmică. În opoziție cu inconștientul personal (și cu psihismul personal), inconștientul colectiv este „identic cu el însuși la toți oamenii și constituie un fundament psihic universal, de natură suprapersonală, prezent în fiecare ființă umană” (Jung). Acest inconștient colectiv este constituit din arhetipuri. Ele apar în mituri, în povestiri, în vise și în producțiile imaginare din psihoze (arhetipurile animă delirurilor psihoticilor). Arhetipurile apar în individ ca procese de rezonanță specifică sau „manifestări involontare ale activităților mentale inconștiente” deci, conținuturile mentale arhetipale sunt semne ale activității inconștientului colectiv. Ele constituie o structură existentă anterior unei conștiințe a individualității (la primitivi și la copii, în perioada primei copilării, conștiința individualității nu este încă structurată; la primitivi, câmpul și intensitatea conștiinței sunt puțin dezvoltate; gândirea primitivului nu decurge, în mod causal, din conștiința sa; lumea mitică a primitivului este pentru el tot atât de reală ca și natura materială și este chiar superioară - ca semnificație - acesteia; spiritul primitiv se caracterizează prin aceea că el nu inventează miturile, ci le trăiește).

Produsele spontane ale activității inconștiente

(confesiuni ale psihismului inconștient) sunt de două categorii:

- reprezentări cu caracter personal, care sunt generate de experiențe personale uitate și refutate;

- reprezentări cu caracter impersonal, care nu se leagă de experiențele și achizițiile individuale. Acestea corespund unor elemente ale sufletului colectiv, care intră în alcătuirea psihismului uman în general (asemenea elementelor morfologice ale corpului uman) și sunt ereditare. Aceste produse din a doua categorie au structuri analoge miturilor și povestirilor și se formează într-o stare de estompere a intensității conștiinței (vis, delir, reverie diurnă, viziune). Stările de reducere a conștiinței („scăderea nivelului mental”) cu absența, parțial sau totală, a concentrării atenției, corespund stării de conștiință primitivă, care se află la originea miturilor. Conștiința primitivă este strâns legată de inconștientul colectiv. Conținuturile arhetipale nu se raportează la nimic conștient din prezent sau din trecut, ele fiind expresia, în opinia psihanalizatorilor, a ceea ce există „în mod esențial inconștient”.

Conținutul arhetipal nu este un conținut legat de experiența individuală și el nu va deveni niciodată conștient ca atare decât în cazul yoghinilor avansați. Arhetipurile nu pot fi făcute să dispară prin negarea existenței lor; influența lor nu poate fi suprimată. Explicarea arhetipului (ca tentativă) revine la o traducere care folosește o limbă sau un limbaj, cu alte imagini, diferite de conținuturile arhetipale.

Jung consideră că arhetipurile sunt în plan mental ceea ce instinctele reprezintă în plan biologic; arhetipurile sunt forța dinamică a structurilor mentale, după cum instinctele sunt forța dinamică a biologicului. Și unele și celelalte determină modele de acțiune și de comportament. Un instinct declanșat evocă, în plan spiritual, o imagine arhetipală corespunzătoare, iar această imagine, la rândul ei, devine motorul acțiunilor și comportamentului subiectului; de aceea, arhetipurile par să-și aibă originea într-un timp îndepărtat, această origine fiind strâns legată de crearea lumii și a vieții. Ele sunt prezente în primele momente de viață și se perpetuează în structurile mentale, la fel cum instinctele se perpetuează în structurile biologice și anatomice. Deci, arhetipurile prefigurează structura mentală de bază.

Se insistă asupra faptului că este o greșeală să considerăm arhetipurile ca având un conținut determinant, ca fiind un fel de „reprezentări” inconștiente. „Nu se poate demonstra, afirmă Jung, că o imagine primordială este determinată în ceea ce privește conținutul ei, decât dacă ea este conștientă, deci umplută cu materiale din experiența conștientă... Arhetipul este un element vid, formal, nimic altceva decât o facultate de a prefera (facultas preformandi), o posibilitate dată, a priori, a unei reprezentări”. De exemplu, modul în care arhetipul mamei își găsește expresia empirică nu se poate deduce din arhetipul însuși. Funcția arhetipului este aceea de a păstra legătura cu anumite realități invizibile, prin generarea unor anumite procese de REZONANȚĂ în microcosmosul ființei umane cu sursele sale profunde, origine; conștiința se centrează atunci pe un număr restrâns de conținuturi, eliminând alte conținuturi apte de a deveni conștiente. Dezvoltarea progresivă a conștiinței, specifică omului, poate determina, la un moment dat, o ancorare aproape exclusivă în parțial, o rupere de rădăcini. „Conștiința diferențiată este în permanență amenințată de dezrădăcinare, de aceea îi este necesară o compensare prin intermediul stării de copil încă prezentă”, spune Jung despre arhetipul copilului.

Arhetipul, în genere, nu poate fi redus la o formulă simplă; el există în stare potențială și se poate exprima în



diverse moduri. Arhetipurile, ca elemente ale inconștientului, sunt mereu aceleași, dar formele lor variază. Arhetipurile dispun de o anumită autonomie, care poate deveni periculoasă în unele cazuri. De exemplu, dacă există la o persoană o predispoziție psihotică, în anumite împrejurări, dată fiind predispoziția respectivă, figurile arhetipale se eliberează total de sub controlul conștiinței, devin complet independente și provoacă fenomene de posesiune demoniacă sau satanică. Delirurile psihotice sunt animate de arhetipuri, elementul esențial patologic fiind disocierea, incapacitatea conștiinței de a domina inconștientul; acesta din urmă nu mai este integrat în conștient (integrarea inconștientului în conștient constituie acel fenomen denumit de Jung "proces de individualizare").

Câteva dintre arhetipurile mai importante sunt: Anima, Animus, Femeia, Bărbatul, Marele înțelept, Ghidul spiritual, DUMNEZEU, Arhetipul iubirii, Arhetipul sexualității, Eroul, Arhetipul copilului, Arhetipul mamei (Mama cea Mare - denumirea provine de fapt din istoria religiilor și se referă la tipul Zeitei Mamă precum KALI, TARA, TRIPURA SUNDARI).

În concluzie, putem spune că arhetipul este conceptul din filozofia YOGA care desemnează modelul DIVIN prim și originar, ideal al ființelor și obiectelor sensibile, considerate ca reprezentări imperfecte și copii ale sale. În doctrina lui C.G. Jung, arhetipul constituie o imagine cu caracter arhaic, specifică inconștientului colectiv al popoarelor, anistorică și care sintetizează experiențele originare ale umanității; arhetipul este un concept care desemnează imaginea primă sau inițială, forma de început pentru o transcriere ulterioară.

În sensul său modern, el implică ideea de stră-originaritate fundamentală a unui tipar dat. Acest înțeles a fost consacrat în cadrul "psihologiei abisale" a lui C.G. Jung. Din acest punct de vedere, se înțelege prin arhetip o însușire colectivă a unei mulțimi de fapte, atribuit care se întemeiază pe existența unui subconștient colectiv. Un asemenea subconștient colectiv se constituie prin incorporarea unor nenumărate experiențe interioare și exterioare ale umanității, în decursul marilor desfășurări istorice a lumii. În domeniul esteticilor moderne, conceptul psihologic de arhetip și-a găsit multiple aplicații. În primul rând, trebuie reținută funcția importantă a acestei categorii în cuprinsul teoriei miturilor. Astfel, se observă că miturile, în succesiunea lor și în cadrul procesului continuu de remodelare la care sunt supuse, se constituie pe baza unor imagini originare. Aceste imagini sunt ele însele structurile tematiche ale unor atare proiecții subiective ale minții omenesci colective și ale capacității sale de visare.

În poezie, teza existenței arhetipului se bazează pe constatarea că, în anumite împrejurări, artistul poate să transpună, din subconștientul colectiv, diferite figuri stilistice și simboluri în domeniul literaturii. Intrate în acest câmp, asemenea figuri și simboluri sunt reinterpretate și capătă înfățișări noi, în funcție de capacitatea poetului de a transfigura formele inițiale ale trăirii estetice. În acest mod, formele arhetipale se transformă neîncetat în planul unor redări concrete, de o puternică expresivitate și ele asigură punerea în legătură cu anumite realități sublimine din planurile DIVINE ale manifestării.

ARITMIE CARDIACĂ - Tulburare în activitatea inimii, de natură fiziologică sau patologică, care se manifestă prin inegalitatea numărului, ritmului și intensității contracțiilor mișchiului cardiac.

ARMONIE - Concordanță, acord, potrivire a elementelor componente ale unui întreg; categoria filosofică ce exprimă aderența părților, coerența interiorului și a exteriorului, unitatea conținutului și a formei, împăcarea contrariilor. Analizată pe larg în istoria esteticilor, armonia este adesea

considerată ca temei, atribuit sau efect al frumosului. „Cele opuse se completează și se acordă și din cele discordante rezultă cea mai frumoasă armonie” (Heraclit). Armonia „constă, pe de o parte, în totalitatea integrată a unor laturi esențiale, iar pe de altă parte, în pura opoziție rezolvată a acestora, prin ceea ce ele revelează ca apartenență reciprocă, legătură interioară, ca unitate a lor. În acest sens vorbim de armonia formei, culorilor, tonurilor etc.” (Hegel). În muzică, armonia este combinarea simultană, îmbinarea melodioasă a mai multor sunete, în conformitate cu anumite legi care se ocupă cu studiul acordurilor în compoziție. Tot astfel, în celelalte arte, armonia este apropiată de ordine, măsură, proporționalitate, unitate constructivă sau compozițională.

ARSENIC - Pulbere fină, albă, cu miros de usturoi, foarte toxică pentru om.

ARTERĂ - Vas prin care circulă sângele de la inimă spre țesuturi. Arterele sunt asemeni unor tuburi flexibile cu pereți groși. Diametrul lor se micșorează pe măsură ce ele se îndepărtează de inimă și se subdivid; ansamblul arterelor constituie arborele arterial. Ultimele lor ramificații sunt arteriole, care alimentează vasele capilare.

ASANA - Postură corporală fermă și plăcută, în care ființa se poate menține un timp îndelungat. În yoga, asanele sunt practicate pentru dobândirea unui control psihofizic perfect prin intermediul stăpânirii ferme a energiei subtile în corp.

ASPIRAȚIE - Năzuință fermă, tendință bine conștientizată, cu o cotă valorică crescută de performanță și autorealizare, angajare psihomentală, afectiv-voluntară, focalizată valoric, reprezentând un aspect de proiectare ideală. Prin această proiectare într-un ulitor mai mult sau mai puțin îndepărtat, aspirația ține de aspectele cele mai înalte, sublime ale ființei, care sunt adeseori considerate ca ideale. Se face deosebirea netă între trebuințe-necesități, ce vizează refacerea echilibrului și trebuințe-aspirații, care implică mărirea frecvenței de vibrație lăuntrică ce ne va face să intrăm în rezonanță cu aspecte și energii sublimine, divine, făcând astfel posibilă atracția spre țeluri ce depășesc cu mult condițiile la care a ajuns până atunci ființa și reprezintă tendințe și orientări evocatoare ce se focalizează spre ceva ideal. Se remarcă distincțiile ce apar în mod obișnuit în limbaj: „am nevoie de...”, „doresc...”, „aspir spre...”. În primul caz este evidentă o trebuință comună, în al doilea se ține seama de plăcere, iar în al treilea, cel al aspirației se proiectează trecerea într-o stare sublimă superioară celor precedente. Aspirația este angrenarea unui ansamblu de forțe înalte, divine sau tendințe elevate ce izvorăsc din motivația de creștere spirituală. Aspirația reunește motivul cu scopul și este dorința superior activată de imagini ideale și modele sublimine care sunt implicate într-o evoluție spirituală și contribuie la continua ei creștere și înnoire. Aspirația exercită cu ușurință presiuni asupra deciziilor și permite o transformare lăuntrică de stare, generatoare de progres psihic, mental și spiritual. Ea autorizează ființa umană să se situeze pe o poziție superioară într-o scară verticală de valori. Tocmai în legătură cu această situație într-o ierarhie superioară de valori se definește nivelul de aspirație. Factorul global al transformării lăuntrice influențează decisiv ascensiunea aspirației. La o analiză atentă, se detașează un aspect mental și unul psihic al aspirației. Evoluând în raport cu vârsta și cu situațiile înconjurătoare, aspirațiile cunosc o dinamică deosebit de complexă, în care un rol important revine cunoașterii de sine, sublimării energiei lăuntrice, estimării posibilităților latente de realizare, experienței acumulate și modelelor intuitive divine adoptate. În general vorbind, aspirația este o atitudine lăuntrică de orientare superioară, activă, privind transformarea condițiilor de



reflectare a ambianței, cu scopul de a face mai viabile pentru sine anumite fenomene esențiale sublimale ale vieții. Aspirația este o formă a dorinței elevate de a atinge un anumit țel sau un ideal. Unii yoghinii consideră că, în formele lor înalte de manifestare, aspirațiile sunt convertiri și sublimări ale energilor lăuntrice în sfera psihică, mentală și spirituală ale elanului primitiv vital.

ASTRINGENT - Care contractă țesuturile organismului. Substanță de sinteză sau naturală folosită pentru combaterea secrețiilor organice exagerate.

ATMAN (SINELE SUPREM, ETERN) - Omul are două eu-uri: Eul Real nemuritor numit ATMAN sau PURUȘA și Eul relativ, efemer, fals, AHAMKARA. În frageda pruncie, când impresiile și mediul ambiant nu și-au pus încă asupra lui amprenta lor impurificatoare, pruncul răspunde neorî în jur străfulgerat ale Sinelei Real Absolut, dar pe măsură ce avansează în cunoașterea căilor lumii, în care acțiunile și comportarea îi afectează apetitul și dorințele, confortul și progresul, el începe să-și țese o haină numită personalitate, prin care lumea îl cunoaște. Urzeala iluzorie, efemeră, țesătura și firul acestor haine sunt făcute din obiceiuri, prejudecăți, emoții, modalități de a gândi și de a acționa, dorințe și ambiții. O personalitate puternică poate fi, până la un anumit nivel, de folos pentru a netezi calea vieții și pentru a ne permite să ne realizăm ambițiile, dar nu și pentru revelarea Eului Adevărat. Aspirantul autentic la starea de YOGA devine mai puțin interesat de impactul său asupra lumii și urmărește cu ardore revelarea deplină a Eului său Real Divin.

Prin meditație profundă el învață să distingă între ceea ce este cu adevărat Real și ceea ce nu este valoros și demn de luat în seamă și își pune întrebarea: "Cine și ce sunt Eu în esență?" El se analizează și se cunoaște pe Sine, întreabă, deschide ușa intuiției și a percepției spirituale, pătrunzând astfel pe calea ce duce la SAMADHI. Conform filosofiei YOGA, Sinele nu există deloc în sensul de a fi parte a lumii manifestate, obiectivă sau subiectivă; el este etern, născut, nu crește, rezistă la orice schimbare, nu decade (nu se alterează) niciodată și nu moare, fiind atotputernic și nemuritor.

În ființă, SINELE este expresia ADEVĂRULUI ULTIM. BHAGAVAD GITA spune că SINELE DIVIN (ATMAN) se află în inimile tuturor oamenilor și este el nostru etern, interior, cel mai profund. Doar când realizăm prin revelație acest SINE ETERN și ne cucerim pe noi înșine putem să ne unim cu Infinitul Suprem (DUMNEZEU).

ATONIE - Slăbire a elasticității țesuturilor.

ATROFIE - Diminuarea greutateii și a volumului unui organ, unui țesut sau unui membru, ca urmare a unei hrăniri insuficiente a celulelor sau a unei imobilități de lungă durată.

Atrofia poate să provină dintr-o deficiență sau dintr-o distrugere a vaselor sanguine, nervilor sau a substanțelor nutritive.

AURĂ - Veritabil curcubeu uman, PERMANENT, subtil, mic ori foarte mare (așa cum este în cazul yoghinilor avansați), AURA aparține aceluiași domenii care țin de anumite dimensiuni paralele, subtile ca și corpul astral și corpul eteric despre care spunem adeseori că se află la grădina vizibilității. Aura este alcătuită din benzi mai mari sau mai mici de lumină subtilă, diferit colorată, în funcție de caracterul, starea de sănătate și orientarea noastră lăuntrică - psihică, mentală și spirituală - pe care le descoperim prin CLARVIZIUNE, atât în jurul corpului fizic uman, cât și în jurul corpului animalelor și al plantelor.

Aceste energii luminoase diafan colorate și infinit nuanțate pot fi văzute în mod spontan de yoghinii avansați,

de ființele senzitive și de mediumi. Diferitele culori, nuanțe, dimensiuni, tonuri predominante de o anumită culoare și pete ale auri contemplate prin clarviziune indică cu precizie starea fizică, emoțională, mentală și chiar spirituală a ființei celui care o emană.

Lată câteva noțiuni simple, generale, în legătură cu interpretarea anumitor culori sau nuanțe diafan colorate în aura umană: alb intens strălucitor pentru starea de îndumnezeire și desăvârșire SUPREMĂ, auriu pentru anumite forme de spiritualitate; albastru pentru afectivitatea intensă; violet pentru anumite capacități paranormale de a vindeca; roz intens pentru iubire sublimă pură și afecțiune detașată de egoism; roșu viu, intens, pentru vitalitate; roșu urât, murdar pentru dorințe inferioare, rele și mânie; verde pentru amplificarea puterii mentale și a intelectului; brun intens sau tente de negru pământiu, murdar pentru diferite forme de suferință, tensiuni chinuitoare sau adeseori boală. O aură care pe zi ce trece se strânge și se micșorează ca volum, alarmant de repede, este un semn SIGUR (foarte secret) al apropierii iminente a morții fizice, atunci când, datorită efectelor KARMA-ice, ființa în cauză urmează să părăsească lumea materială. Faptul că YOGHINII AVANSAȚI, SFINȚII și ființele înzestrate cu o mare forță spirituală au o aură gigantică de sute sau chiar mii de kilometri ca rază de ACȚIUNE și care emite lumini subtile extraordinare de pure și elevate (de diferite culori) este o veche credință foarte răspândită în tradiția spirituală a umanității.

În arta religioasă creștină și în tradiția spirituală autentică a Orientului și Occidentului, zeii, sfinții și marii YOGHINI sunt reprezentați adeseori ca fiind înconjuși de o aură pură și diafană de lumină, numită halou spiritual. În anumite reprezentări ceva mai schematice ale auri remarcăm un nimb fascinant care este un halou de lumină ce înconjoară atunci, pe o distanță redusă, doar capul; o aureolă este în schimb un halou de lumină ceva mai mare care înconjoară întregul corp. În secolul XIX, pentru prima oară, baronul VON REICHENBACH afirmă că prin cercetări științifice a descoperit anumite radiații subtile, luminoase, diferit colorate care sunt diferite emise ca intensitate și culoare subtilă de ființele umane, de îndrăgostiți, de animale, de plante, de magneti, de metale, de pietre prețioase și cristale, radiații subtile colorate, distinct energizante care pot fi resimțite de anumite ființe umane capabile să le perceapă și să le vizualizeze ușor.

Englezul W.J. KILNER s-a gândit ulterior că, fără îndoială, starea de boală provoacă anumite modificări ale auri umane și a urmărit chiar să realizeze modalități fizice simple pentru a o face vizibilă oricui (PRIN VEDERE DIRECTĂ). Pentru aceasta, el a realizat anumite ecrane cu DICIANINĂ (o substanță chimică) prin care orice ființă umană care privește corpul uman gol al unei persoane poate percepe culorile auri, fiind astfel cu puțință să se stabilească chiar diagnosticul în multe boli.

C.W. LEADBEATER (înlițat și clarvăzător englez) a ilustrat cartea sa intitulată "Omul vizibil și invizibil" cu desene precise ale auri umane, de diferite culori și nuanțe care indică fiecare în parte o anumită situație psiho-mentală sau un nivel diferit de evoluție. Radiestezia autentică modernă se interesează, de asemenea, de radiațiile energetice, subtile ale corpului fizic. Faimoasa metodă de fotografiere subtilă de tip KIRLIAN este un procedeu cu totul revoluționar de punere în evidență a unor părți din AURĂ, care a fost inventat de tehnicianul rus S. D. KIRLIAN, grație căruia se pot lua chiar fotografii clare și nuanțate colorate ale HALOURILOR sau AURELOR "bioluminiscente" ale tuturor ființelor vii. Se spune că el a făcut în mai multe rânduri astfel de fotografii, în care se vede clar o aură completă, deși subiectul fotografiat avea



un membru amputat. Printre altele, el a demonstrat extraordinar de evident, în cursul experiențelor unice de acest gen (FOTOGRAFII KIRLIAN) realizate în anii 1950, într-o stațiune agricolă sovietică, că atât maladiile animalelor, cât și cele ale plantelor pot fi detectate CU ANTICIPAȚIE analizând aura lor (pusă în evidență prin fotografii KIRLIAN) chiar înaintea apariției primelor simptome ale stărilor patologice.

La ora actuală, în unele țări s-a inventat deja un sistem mult mai perfecționat de înregistrare pe peliculă FOTO foarte sensibilă a radiațiilor și cunoscutele caracteristici, dominante ale aurei fiecărei ființe umane care este fotografiată cu acel aparat. Acest sistem pune în evidență în mod clar mai ales aura din jurul capului ființei umane fotografiate și înregistrează totodată, mult mai precis decât celelalte sisteme de fotografiere de tip KIRLIAN, culorile destul de clare și nuanțat manifestate ale aurei, împreună cu zonele în care acestea sunt mai intens localizate în regiunea capului. În funcție de starea dominantă a ființei umane în cauză, culorile și nuanțele care apar pe fotografie se pot modifica în conformitate cu variațiile psiho-mentale ce survin brusc sau gradat la respectiva ființă în diferite momente ale existenței sale. Este semnificativ faptul că la noi în țară s-au făcut experiențe de acest gen, referitoare la înregistrarea anumitor părți ale aurei eterice, iar această metodă este cunoscută sub numele de ELECTRONOGRAFIE. Aceste experiențe au fost realizate de doctorul FLORIN DUMITRESCU.

În concluzie, putem spune că aura constituie totalitatea energiilor subtile rezultate prin sublimare sau acumulate prin rezonanță cu anumite energii corespondente din MACROCOSMOS, care emană direct proporțional cu această acumulare din corpul nostru subtil energetic. Aura vitală sau eterică este ceva mai mică, urmează în general contururile corpului fizic și nu dispune de nici un înveliș perceptibil direct cu ajutorul vederii fizice comune.

AVORT - întreruperea prematură a sarcinii prin eliminarea embrionului sau fătului din uterul femeii. Avortul poate fi spontan (nașterea falsă) sau voluntar (întrerupere voluntară a sarcinii - I.V.S.). În plus, se numește avort terapeutic o întrerupere a sarcinii provocată din motive medicale.

Avortul este o întrerupere a sarcinii care are loc înainte de a 28-a săptămână de sarcină. În acest caz copilul de obicei moare, deși uneori îl poate fi salvat printr-o îngrijire medicală specială (în așa-numitul incubator).

AVORTIV - substanță naturală sau de sinteză prin intermediul căreia se poate provoca avortul.

AYURVEDA - Dintre toate sistemele de cunoștințe medicale existente și aplicate în prezent pe glob, AYURVEDA este poate cel mai vechi, cel mai bine elaborat și cel mai complex sistem, fiind tocmai de aceea foarte potrivit spre a servi drept bază pentru o **sinteză plină de înțelepciune în domeniul ocrotirii sănătății**.

Cunoașterea și răspândirea pe o scară din ce în ce mai largă a acestei științe medicale tradiționale (AYURVEDA) este la ora actuală sistematic sprijinită prin unele inițiative ale Organizației Mondiale a Sănătății, care sunt consemnate explicit în documente din anii 1974 și 1978. **AYURVEDA este medicina tradițională a Indiei**. În prezent, AYURVEDA este recunoscută ca fiind o știință medicală falmoasă și ea este deja aplicată cu rezultate deosebite, ca o **modalitate concretă și foarte eficientă de vindecare**, în foarte multe țări ale lumii.

Sistemul medical AYURVEDA este în același timp o știință de o mare profunzime. Deoarece noțiunile fundamentale ce sunt utilizate în cadrul acestui sistem de medicină se regăsesc și în filozofia tradițională indiană, AYURVEDA a fost uneori considerată ca fiind o ramură a

filozofiei. Din acest motiv, despre AYURVEDA s-a creat impresia falsă că este un sistem de medicină diferit de medicina occidentală. Astfel se explică deocamdată lipsa unui limbaj comun atât de necesar stabilirii unor raporturi de completare reciprocă.

AYURVEDA este simplă pentru că utilizează principii generale sintetizate în urma unei îndelungate practici diferite. Simplitatea AYURVEDA-ei se datorează faptului că această știință a ajuns la **ESENȚE** și nu poate fi considerată din acest motiv ca fiind simplistă sau reduționistă. Sistemul medical tradițional AYURVEDA constituie în egală măsură atât o știință precisă și foarte bine fundamentată (incluzând noțiuni și categorii generale, precum și modalități terapeutice care au fost atent verificate de-a lungul a mii de ani printr-o experiență directă), cât și o veritabilă artă a vindecării. O astfel de "artă a vindecării" nu ar fi putut să fie practică decât de acele ființe umane deosebite cărora realizarea spirituală le-a putut conferi puterea de a însuși viața în toate actele de vindecare în care se angrenau.

În viziunea sistemului tradițional AYURVEDA, starea de sănătate perfectă înseamnă în primul rând o deplină **ARMONIE**. Telul acestui sistem medical nu este doar acela de a reda ființei umane aflate în suferință o stare temporară de confort fizic, psihic sau mental. Starea de sănătate a unei ființe umane nu poate fi redusă doar la o simplă stare de confort sau de bine. Această știință milenară urmărește să trezească în fiecare ființă umană aspirația autentică către o **ARMONIE DIVINĂ** profundă și deplină, care se oglindește la toate nivelurile ființei. Această aspirație constant menținută reprezintă în realitate **fundamentul stării veritabile de sănătate**.

Înțelepții antici care au studiat acest tezaur inestimabil de cunoștințe, structurat sub forma sistemului milenar AYURVEDA, au folosit propria lor minte în locul sofisticatelor computere utilizate astăzi. În acest mod, ei au reușit, de exemplu, să-și dezvolte o inimaginabilă putere de memorare, astfel că fiecare practician ayurvedic reprezenta el însuși o veritabilă comoară vie de cunoștințe medicale. Mai mult decât atât, fiecare practician ayurvedic și-a dezvoltat și, în același timp, și-a rafinat extrem de mult **INTUȚIA**, astfel încât să poată direcționa și controla orice proces terapeutic, utilizându-și într-un mod corespunzător capacitățile sale intuitive. În acest mod, aceste ființe umane deosebite au reușit să transforme AYURVEDA într-o veritabilă artă, descoperind și revelând și celorlalți oameni faptul că scopul esențial al acestui sistem medical este tocmai realizarea stării de sănătate spirituală perfectă, care reprezintă premisa esențială a cunoașterii **ESENȚEI** divine a ființei.

Toți acești înțelepți ai **NATURII** au experimentat în primul rând în propria lor structură individuală efectele diferitelor remedii naturale, iar rezultatele obținute au fost comunicate ulterior de ei, uneori prin viu grai, altelei în scris, de la o generație la alta, din tată în fiu. Toată această colecție inestimabilă de cunoștințe medicale a fost apoi sistematizată și codificată cu câteva mii de ani în urmă sub forma sistemului medical AYURVEDA.

Principiile, noțiunile și în general toate cunoștințele sistemului medical tradițional AYURVEDA reprezintă în realitate veritabile chei pentru redescoperirea propriilor noastre tradiții terapeutice naturale, unele dintre ele uitate de secole sau foarte puțin cunoscute, înțelese sau utilizate. Adeseori, medicina contemporană recurge la procedee terapeutice pe care le-a preluat din tradiția vindecătorilor populari. De asemenea, tratamentele pe bază de produse naturale sunt din ce în ce mai căutate, iar în prezent sunt utilizate uneori în paralel cu medicația alopată.



Experimentate cu succes timp de secole, aceste remedii transmise din tată în fiu și păstrate de către tradiția noastră populară constituie un inestimabil tezaur medical. Valorificarea acestor informații, precum și integrarea lor în viața de zi cu zi a omului contemporan poate fi realizată cu o mare ușurință utilizând principiile sistemului medical tradițional AYURVEDA, care constituie o bază sigură pentru sistematizarea acestor comori terapeutice și oferă în același timp posibilitatea înțelegerii principiilor și legităților naturale care guvernează aceste corespondențe uiluoire de exacte. AYURVEDA reprezintă cea mai bună modalitate de interpretare și de explicare a acestor procedee terapeutice și remedii naturale, atât de necesare omului contemporan.

BACTERIOSTATIC - Se numește astfel orice fenomen sau orice substanță, naturală sau de sinteză, capabilă să inhibe multiplicarea bacteriilor fără să le ucidă.

BOALĂ - Alterare a sănătății unei ființe vii. Orice boală se definește prin cauze, simptome, prin semne clinice și paraclinice, printr-o evoluție, printr-o prognoză și printr-un tratament.

BOALĂ VENERICĂ (BOALĂ VENERIANĂ, BOALĂ TRANSMISIBILĂ SEXUAL) - Boală infecțioasă care poate fi contractată sau transmisă în cursul raporturilor sexuale.

Cele mai frecvente boli venerice sunt infecțiile cu chlamidia (vezi Chlamidia), trichomonaza, herpesul genital (vezi Herpes), firiția pubiană, condiloamele genitale, SIDA (vezi SIDA).

CANCER - Boală care are ca mecanism o proliferare celulară anarhică, necontrolată și neinteruptă.

În Europa și în America de Nord predomină cancerul de plămâni, datorate în proporție de 90% tabagismului, cancerul colo-rectale, legate în mare parte de alimentația artificială și cancerul de sân.

CANDIDA - Gen de ciuperci microscopice care în anumite condiții pot deveni patogene, provocând imbolnăviri cunoscute sub numele de candidoze.

CANDIDICID - Substanță de sinteză sau naturală utilizată în tratarea candidozelor.

CANDIDOZĂ - Orice boală cauzată de proliferarea ciupercilor levuriforme din genul Candida.

Candidozele cunătate și ale mucoaselor se pot prezenta sub trei aspecte caracteristice: 1. candidoze bucale, în cazul cărora, după o fază acută în care limba și fața internă a obrajilor sunt de un roșu aprins, uscate și lucioase, apar depuneri albicioase cremoase care se desprind dacă sunt raclete și care pot înnegri limba; 2. candidozele cunătate, localizate la nivelul plicilor corpului și care sunt favorizate de macerare. Plica devine roșie, zemoasă și pruriginoasă, întinzându-se de o parte și de alta a unui guler albicios; 3. candidozele genitale, care se traduc printr-o uulvovaginită cu pierderi albicioase, la femeie și printr-o secreție albă cremoasă în șanțul situat între gland și prepuț, mâncărimi și scurgere uretrală frecventă, la bărbat.

CANGRENĂ - Distrugere sau putrezire a unei părți din țesuturile unui organism.

CAPILAR - Vas de diametru foarte mic care conduce sângele de la arteriole la venele.

CASITATE - Înșușirea de a fi pur, neprihănit; feciorie, nevinovăție.

CASTRARE - Extirpare chirurgicală a testiculelor sau a ovarelor.

CATALIZATOR - Substanță care grăbește sau încetinește o reacție chimică fără ca ea însăși să fie modificată.

CATAMENIU - Perioada menstruației.

CATAR - Inflamație acută sau cronică a unei mucoase, mai ales la nivelul căilor aeriene superioare (nas, faringe),

combinată cu hipersecreția nepurulentă a acestor glande.

CAVITAR - Referitor la o cavitate, la un spațiu gol în interiorul corpului sau într-un organ.

CERVIX - Partea inferioară a uterului sau a vezicii urinare; mai este numit COL UTERIN sau COL VEZICAL.

CHAKRA - Literal, în limba sanscrită, „roată”, „cerc”; termen ce desemnează centrul secreției de forță prin care trece energia subtilă PRANA și, atunci când este trezită, chiar energia KUNDALINI, și care influențează corpul fizic, corpul astral și corpul causal al ființei umane. Acești centri fundamentali acumulează, transformă și redistribuie energia subtilă, modulată care îi traversează. Deși CHAKRA-ele influențează în mod cert glandele endocrine și anumite organe fizice (de exemplu inima sau plexul solar), este bine să nu le confundăm cu acestea, deoarece aparțin unui alt nivel al realității fenomenale. CHAKRA-ele sunt puncte focare de întâlnire și de interpenetrare a fizicului cu psihicul, mentalul și causalul. Cele șase CHAKRA-e principale împreună cu cel de-al șaptelea CENTRU SUPREM (SAHASRARA) din KUNDALINI YOGA (acești centri fundamentali sunt cunoscuți și în alte culturi, sub nume diferite) se găsesc amplasate de-a lungul lui SUSHUMNA NADI, canalul principal de forță care transportă energia subtilă de-a lungul coloanei vertebrale. SUSHUMNA NADI este canalul prin care urcă KUNDALINI în momentul trezirii superioare - psihice, mentale și spirituale - a ființei umane.

Primele șase CHAKRA-e sunt situate fiecare în afara învelișului corporal grosier, iar cea de-a șaptea, care nu este propriu-zis o CHAKRA, ci un CENTRU SUPREM DE LEGĂTURĂ CU DUMNEZEU, se află deasupra creștetului capului (SAHASRARA). În timpul trezirii lui KUNDALINI (fenomen ce se produce în general ca urmare a unor exerciții de KUNDALINI YOGA corect și perseverent realizate, care permit trezirea și controlul acestui proces), energia cosmică subtilă urcă de la prima CHAKRA (MULADHARA), situată în plan subtil la nivelul zonei dintre anus și sex, până în SAHASRARA, activându-le gradat pe toate, una după alta. La nivelul fiecărei CHAKRA pe care KUNDALINI o atinge și o energizează extraordinar de mult, yoghinul resimte un fel de fericire intensă aparte (ANANDA) și totodată dobândește anumite puteri psihice (SIDDHI-uri) care îi permit să ajungă la o formă mult mai amplă și rafinată de cunoaștere, de aici provenind, de altfel, și numele de Centri de Conștiință (CHAITANYA) dat unorii CHAKRA-elor.

Din fiecare CHAKRA radiază un anumit număr de canale energetice (NADI-uri), cunoscute în tradiția yoghină sub numele de „PETALE” sau „SPIȚE” energetice. Oamenii înzestrați cu capacități medumice și capabili, datorită clarviziunii, să vadă corpul astral al celorlalți, descriu adeseori CHAKRA-ele ca fiind asemeni unor focare de lumină subtilă distinct colorate, având un număr diferit de petale sau canale energetice, petale care pornesc dintr-un centru (BINDU). Uneori, în anumite texte YOGA tradiționale, CHAKRA-ele sunt reprezentate în mod simbolic. Numărul de petale corespunde întotdeauna numărului de NADI-uri (sau SPIȚE ENERGETICE) ce pornesc din fiecare CHAKRA. Aceste așa-zise „flori de lotus” sunt înzestrate (atunci când sunt trezite) cu o vibrație specifică care le face să dea impresia de „roți” statice, de unde provine și numele de CHAKRA. Conform sistemului KUNDALINI YOGA, fiecărei CHAKRA îi corespund anumite caracteristici psiho-somatice și mentale, exprimate printr-o serie de simboluri (forme geometrice, culori, MANTRA-e, animale simbolice (care desemnează anumite energii subtile, secrete), divinități (care indică anumite lumi paralele) etc. CHAKRA-ele principale și atribuțiile lor sunt:

1. MULADHARA CHAKRA - centrul situat la baza lui



SUSHUMNA, între rădăcina organelor sexuale și anus. Atât timp cât MULADHARA CHAKRA este în stare potențială sau de adormire, energia KUNDALINI se odihnește aici fiind reprezentată printr-un șarpe încolăcit în jurul lui însuși (din această cauză uneori se vorbește de energia șarpelui); ea conferă trezirea puterilor paranormale și asigură energie tuturor celorlalte CHAKRA-e. Din acest centru izvorăsc patru NADI-uri care corespund cu cele patru petale ale sale. Yoghinul perseverent care, prin efortul său spiritual, a pătruns plenar în starea de conștiință specifică lui MULADHARA CHAKRA, reușește să-și învingă cu cea mai mare ușurință atașamentul terestru și, dobândind un curaj extraordinar, nu se mai teme nicodată de moartea fizică. Prin concentrare și meditație asupra acestei CHAKRA, el „obține cunoașterea lui KUNDALINI și a mijloacelor secrete de a o trezi. Odată plenar trezită KUNDALINI, yoghinul obține puterea levitației (DARDURI SIDDHI). El poate controla perfect suflurile subtile (VAYU), mentalul și lichidul seminal (bărbații) sau secrețiile menstruale (femeile). Energia sa (PRANA) intră în BRAHMA NADI din mijloc.” (SIVANANDA)

2. SWADHISTHANA CHAKRA - centrul aflat în plan subtil în canalul SUSHUMNA, în zona rădăcinii organelor genitale; corespundența sa în plan fizic este la nivelul plexului hipogastric, care guvernează organele sexuale, funcția de procreare și trăirile erotice, amoroase. Din centrul acestei CHAKRA pleacă 6 NADI-uri (sau „petale”).

„Cel care se concentrează intens și meditează profund asupra acestei CHAKRA și asupra energiilor sale ascunse corespundențe nu se mai teme deloc de apă. El are un control perfect asupra energiilor secrete, subtile ale acestui element. El obține mari puteri psihice, imaginație creatoare genială, cunoaștere intuitivă și se bucură de o stăpânire perfectă a funcției sexuale și a simțurilor. De asemenea, el cunoaște cu ușurință lumile sublimale astrale. Pasiunea înălțătoare, mânia, atașamentul, orgoliul, gelozia și alte impulsuri psihice sunt ușor și complet eliminate de el. Yoghinul în cauză își regenerează corpul fizic, rămâne tânăr și ajunge să cucerească moartea (MRITYUNJAYA SIDDHI)”. (SIVANANDA)

3. MANIPURA CHAKRA - centrul situat în interiorul canalului SUSHUMNA, în zona ombilicului, la 2 degete dedesubt. Corespundența sa fizică este plexul solar; el guvernează ficatul, stomacul etc. Din această CHAKRA emană 10 NADI-uri sau petale de lotus (spite energetice). Yoghinul care se concentrează intens și meditează profund asupra acestei CHAKRA obține puterea numită SATALA SIDDHI și dobândește capacitatea de a descoperi comori ascunse. El „nu va fi atins de nici o boală și nu se teme absolut deloc de foc. Chiar dacă stă în foc, el rămâne neatins și în viață și nicodată nu îl este teamă de moarte; voința și puterea sa sunt uluitoare.” (SIVANANDA)

4. ANAHATA CHAKRA - centrul situat în zona inimii, tot în interiorul canalului SUSHUMNA. Corespundența sa fizică este plexul cardiac. El guvernează inima. Din această CHAKRA pornesc 12 NADI-uri (sau SPIRE energetice), simbolizate sub forma petalelor de lotus.

„Yoghinul care se focalizează intens și meditează profund asupra acestei CHAKRA ascultă sunetul paradisiac din ANAHATA CHAKRA (ANAHATA SHABDA), care este de fapt sunetul lui SHABDA BRAHMAN. Elementul subtil aer care poate fi controlat la nivelul acestui centru, face să se amplifice în yoghinul respectiv SATVA GUNA (calitatea armoniei). Cel care meditează în mod perseverent asupra acestei CHAKRA ajunge să domine complet elementul subtil aer. El se poate dedubla cu ușurință și poate zbura în alte lumi mirifice sau poate intra fulgerător în corpul altuia, trăind în totalitate ceea ce trăiește minunat celălalt (EMPATIE PERFECTĂ);

el devine instrumentul iubirii divine cosmice și obține toate celelalte calități SATVA-ice (divine).” (SIVANANDA)

5. VISHUDDHA CHAKRA - centrul situat în plan subtil la baza gâtului, tot în interiorul canalului SUSHUMNA. Este centrul elementului subtil eter (AKASHA TATVA). Corespundența sa fizică este plexul laringian. Din el emană 16 NADI-uri, simbolizate sub forma unor petale de lotus.

„Concentrarea intensă și meditația profundă asupra elementului (TATVA) acestei CHAKRA este definită în textele YOGA sub numele de EXPANSIUNEA beatifică, spațială, AKASHI DHARANA. Cel care practică această formă de meditație nu va dispărea sau muri nici la disoluția lumii (PRALAYA). Datorită meditației perseverente asupra acestui lotus el obține cunoașterea intuitivă, perfectă a celor patru VEDE. El deține cunoașterea trecutului, prezentului și viitorului și dobândește controlul energiilor misterioase ale timpului (TRIKALA - JNANA)”. (SIVANANDA)

6. AJNA CHAKRA - centrul aflat tot în interiorul canalului SUSHUMNA, localizat în plan subtil în spațiul dintre sprâncene. În sistemele esoterice occidentale, această CHAKRA este numită „al treilea ochi”. „Lotusul” său nu are decât două petale, cu alte cuvinte din el nu emană decât două NADI-uri. „Cel care se concentrează intens și meditează profund asupra acestei CHAKRA distruge gradat toate efectele negative (KARMA) ale acțiunilor sale anterioare, din această viață sau din celelalte. Adeptul devine un mare YOGHIN și ajunge un eliberat în viață (JIVANMUKTA). El obține cele opt mari puteri paranormale (MAHA-SIDDHI) și cele 32 de puteri minore”. (SIVANANDA)

7. SAHASRARA - se situează în plan subtil deasupra vârfului capului, deci în afara învelișului corporal grosier, dincolo de extremitatea superioară a lui SUSHUMNA. Așa cum o indică numele său, acest CENTRU DE LEGĂTURĂ CU DUMNEZEU are 1000 de petale sau, cu alte cuvinte, este înzestrat cu o mie de NADI-uri. De asemeni, de la acest centru (SAHASRARA) emană și se ramifică o înfinitate de alte canale (NADI). Corespundența fizică a acestui CENTRU SUPREM este tot creierul, iar MANTRA sa (PARABJUA) este STRICT SECRETĂ, deoarece este un sunet cu totul sacru. Cele 50 de litere ale alfabetului sanscrit, manifestate ca energii subtile (MANTRA-e), parcurg cele o mie de petale ale acestui CENTRU SUPREM (SAHASRARA) care reprezintă el singur (atunci când este perfect trezit) totalitatea tuturor CHAKRA-elor și MANTRA-elor existente. Centrul Suprem de FORȚĂ, SAHASRARA, apare astfel ca fiind net superior față de toți ceilalți 6 centri de forță (CHAKRA-e). El emite o lumină alb strălucitoare și intensă precum „zece milioane de soți” și aparține unui nivel al realității superior celorlalte 6 CHAKRA-e, care sunt desemnate ca fiind cele ȘASE CHAKRA-e (SAT CHAKRA), adică CHAKRA în sensul limitat al termenului. Considerat ca fiind o reședință esențială a lui SHIVA, SAHASRARA corespunde conștiinței beatifice, divine, MACROCOSMICE.

„Atunci când KUNDALINI este întim unit cu SHIVA în SAHASRARA, yoghinul se bucură de fericirea supremă (PARAMANANDA). El atinge o stare de supraconștiință și realizează cea mai înaltă cunoaștere. El devine un „YOGHIN care știe instantaneu totul” (BRAHMAVID-VARISHTHA, el este un mare înțelept și un JNANI perfect)”. (SIVANANDA)

CHARISMA - „urărire”, „fermecare”; putere magică de influență a altor ființe umane; fascinație exercitată de o persoană (persoana charismatică) asupra altor ființe; stil de comportament și mod de a reacționa care atrage irezistibil și generează în cel fascinat dorința de a interioriza modelele comportamentale, mentale și spirituale ale ființei charismatice pentru a place acestuia. Secretele deținerii



charisimei benefice sunt incomplet elucidate încă, dar ele țin în principal de starea de armonie, de solitudine și de încredere totală în sine însăși a ființei charismatice.

CHLAMYDIA - Bacterie responsabile de numeroase afecțiuni genitale, oculare și respiratorii acute și cronice. Aceste bacterii constituie cauza cea mai frecventă a cecității (orbirii) în lume și prima cauză a sterilității feminine. Bolile cu transmisie sexuală provocate de chlamidii sunt cele mai frecvente boli transmisibile sexual. Infecția se manifestă la bărbat printr-o uretrită (inflamație a uretrei), cu scurgere care se complică adesea printr-o epididimită (infecție a epididimului). La femeie, ea provoacă o cervicită (inflamație a colului uterin) sau o salpingită (inflamație a trompelor), putând să se manifeste prin dureri abdominale și pelviene, prin febră, prin pierderi albe și prin sângerări în afara fluxului menstrual sau poate rămâne fără simptome; această latență și frecvența atingerii trompelor explică numeroasele cazuri de sterilitate cauzate de chlamidii și subliniază importanța unei depistări și a unei tratament întreprinse sistematic.

CICLU MENSTRUAL - Procesul lunar prin care organele reproducătoare feminine se pregătesc pentru posibilitatea unei sarcini. Principalele evenimente în cadrul ciclului menstrual sunt: ovulația, îngroșarea endometriului și menstruația. În general, la femeile care nu urmăresc să-și suspende menstruația, durata ciclului menstrual poate fi cuprinsă între 20 și 36 de zile, iar ciclul mediu este de aproximativ 28 de zile. O femeie care are prima menstruație la 13 ani, ultima la 50 și are doi copii poate avea pe parcursul vieții mai mult de 400 de cicluri menstruale! La început, de multe ori ciclurile menstruale nu sunt foarte regulate, în primul an menstruația putând să apară doar de trei sau patru ori. Înaintea menopauzei, de asemenea, ciclul menstrual poate deveni neregulat. Stresul, șocurile, îngrijorarea sau emoțiile pot afecta ciclul și pot face ca menstruația să vină mai târziu sau mai devreme sau să înceteze cu totul (vezi AMENOREE).

CIRCUMCIZIE - Operație minoră de îndepărtare a prepuțului de la nivelul penisului unui bărbat. Circumcizia se realizează din motive religioase sau medicale. La ebrei ea constituie un ritual religios obligatoriu de sacrificiu și inițiere, simbolizând omagii omului față de divinitate și este îndeplinită la copiii de sex bărbătesc în a opta zi de la naștere, tot atunci dându-li-se și numele.

CISTITĂ - Inflamația vezicii urinare. Cistita este mai obișnuită în cazul femeilor decât al bărbaților, fiind mult mai frecventă la diabetici, la femeile tinere în perioada de activitate sexuală și la femeile însărcinate (cistita putând cauza contracții uterine cu pericolul unei nașteri premature). Este frecvent provocată de anumite bacterii care trăiesc în mod normal în rect și în jurul anusului. De aici bacteriile pot ajunge în uretră și apoi la nivelul vezicii urinare, datorită unor neglijențe în igiena personală (de exemplu în cursul actului sexual, în momentul introducerii unui tampon, atunci când ne ștergem anusul dinspre spate către în față sau chiar ca urmare a purtării unor chiloți prea strâmți). Ea mai poate fi, de asemenea, determinată de o reacție alergică la săpun, talc, deodorante vaginale etc., de fricțiunea din timpul actului sexual, de o vezică sensibilă sau chiar de anxietate și depresie. La bărbat, cistita poate fi provocată de un obstacol prostatic (adenom).

Cistita se manifestă adesea brăzdo, printr-o durere în partea de jos a abdomenului, dureri arzătoare în momentul urinării, urină tulbură sau sângeră în urină, urinări frecvente. Menstruală rămâne normală, apariția unei febre semnăland trecerea spre o infecție mai evoluată a căilor urinare.

Pentru a elimina infecția trebuie să se bea foarte multă

apă, lapte, suc de portocale sau ceai. Dacă acest lucru nu are efect după o zi sau două sau dacă apare sângeră în urină, este necesară tratarea ei.

CLAVICULĂ - Os lung, în formă de S foarte alungit, situat în partea superioară a toracelui.

CLEPTOMANIE - Pomire maladivă de a comite furturi. Cleptomania este adesea apropiată de neuroza obsesională. Mai frecventă la femei, ea se caracterizează printr-o dorință obsedantă de a fura, o luptă împotriva acestei dorințe și o ușurare în timpul trecerii la acțiune, urmată de remușcări. Furturile cleptomaniace nu au vreodată un caracter utilitar și se înrudeau cu alte conduite compulsive (tendința de a aduna, pasiunea pentru jocurile de noroc). Tratatamentul este bazat pe psihoterapie.

CLIMACTERIU - Ansamblul tulburărilor morfologice, funcționale și psihice care însoțesc încetarea fiziologică a menstruației (menopauza). Apare, la femei, în jurul vârstei de 50 de ani.

CLISMĂ - Introducere a unui lichid în intestinul gros, pe cale anală, pentru evacuarea forțată a materiilor fecale sau în cadrul unui tratament.

CLITORIS - Parte foarte sensibilă a organelor sexuale feminine. Clitorisul se găsește acolo unde se unesc labiile mici, în partea din față a vulvei. Doar vârful clitorisului este vizibil, iar acesta poate fi acoperit de un „capșon” sau cută a pielii. Clitorisul se aseamănă unei mici protuberanțe, cam de mărimea unui bob de mazare, este plin de terminații nervoase, iar când este stimulat se întărește asemenea unui penis în erecție. Prin stimularea clitorisului, femeile ating orgasmul clitoridian.

CLOROZĂ - O formă de anemie caracterizată de scăderea considerabilă a cantității de hemoglobină din sânge și de o colorație galben-verzuie a pielii.

COLESTEROL - Substanță lipidică sintetizată, în principal, de către ficat. Principalele surse alimentare lacto-ovo-vegetariene de colesterol sunt gălbenușul și produsele lactate. În organism, colesterolul intră în constituția celulelor, făcând parte, de exemplu, din structura membranei lor.

COLIBACILOZĂ - Afecțiune urinară sau digestivă cauzată de un colibacil (*ESCHERICHIA COLI*), indiferent de manifestări. Colibacilul este o enterobacterie care constituie 80% din flora aerobă a tubului digestiv al omului sănătos.

COLON - Partea intestinului care se află în continuarea intestinului subțire și se termină la nivelul rectului; aici se formează și se vehiculează materiile fecale.

Colonul exercită o funcție mecanică (de stocare și amestecare), este sediul proceselor de absorbție (el primește aproximativ 1,5 litri de lichide pe zi, din care absoarbe aproximativ 90%) și de digestie (asigurată de către flora bacteriană). Aceste procese metabolice sunt însoțite de o producere de gaze și sfârșesc prin constituirea materiilor fecale.

CONCEPȚIE - Fecundarea ovulului, celula sexuală feminină, de către spermatozoid, celula sexuală masculină. În mod normal, concepția are loc în treimea externă a trompei uterine, la 12 până la 48 de ore, în medie, după un contact sexual fecundant.

CONGENITAL - Care este prezent chiar de la naștere.

CONGESTIE - Acumulare anormală de sânge într-un țesut sau într-un organ.

CONSTIPAȚIE - Evacuare anormal de rară a materiilor fecale. Frecvența medie a scaunelor este, de la individ la individ, de la 2 pe zi la 3 pe săptămână. Deși, în general, nu se vorbește de constipație decât dacă este vorba de mai puțin de 3 scaune pe săptămână, totuși, emisia normală, care să asigure o eliminare eficientă și la timp a reziduurilor din organism, este de 1-2 scaune pe zi.



Constipația poate fi ocazională, provocată de zăcutul la pat, de febră, de medicamente care încetinesc tranzitul, de o sarcină, de o călătorie etc. sau poate fi cronică și permanentă.

Dacă sunt scoase din discuție cazurile rare legate de o boală organică (cancer, boală inflamatorie), majoritatea constipațiilor sunt pur funcționale, neavând nici o cauză organică. În majoritatea cazurilor, ele sunt favorite de alimentația artificială, săracă în fibre, de sedentarism și de stres.

CONȘTIINȚĂ - Natura conștiinței a fost o problemă filosofică majoră de-a lungul istoriei sistemului milenar YOGA. Multe școli yoghine sunt pe deplin de acord cu ideea că natura conștiinței este transcendentă, cu alte cuvinte ea nu este un produs al grupului finit minte-corp și cu atât mai puțin un simplu fenomen al creierului. Originea în mod evident transcendentă a conștiinței se crede că poate fi în mod filosofic „realizată” prin ea însăși și este cel mai obiectiv „verificabil” prin modalitățile celei mai înalte stări yoghine de conștiință cosmică - extazul supraconștient numit în YOGA ASAMPRAJNATA SAMADHI sau NIRVIKALPA SAMADHI. Conștiința este permanent văzută în sistemul YOGA ca fiind identitatea ultimă a ființei umane. Tocmai de aceea, conștiința este numită în YOGA și Sinele Nemuritor (ATMAN sau PURUȘA), care este scântea nepieritoare din spiritul lui DUMNEZEU TATĂL ce se află, în calitatea sa de ESENȚĂ ETERNĂ a Ființei, dincolo de corp, minte și limbaj.

Conform școlilor nondualiste de YOGA, această Conștiință supremă (părticică sau scântea din DUMNEZEU) este în totalitate beatifică (ANANDA) și coplesitor de reală (SAT). Despre ea Iisus spune: „Cunoașteți ADEVĂRUL căci numai adevărul vă va elibera”. Ea nu poate fi cunoscută în exterior, dar poate fi realizată launtric. Realizarea plenară sau revelarea reală a Sinelui Etern (ATMAN) este alfa și omega tuturor formelor de YOGA și a oricărei căi spirituale autentice.

CONTAGIUNE - Spămlinire a unei boli de la un subiect bolnav la unul sănătos.

CONTINENȚĂ SEXUALĂ - Înfrânare, reținere, control deplin conștient al funcției sexuale atât de către bărbat, cât și de către femeie, implicând contactul sexual cu atingerea unui număr nelimitat de orgasme de către cei doi (la unison sau separat), dar care nu se finalizează prin ejaculare la bărbat și nici prin descărcarea explozivă a potențialului creator specific la femeie. Acest mod superior de a trăi actul sexual fără epuizare permite transmiterea biologică a potențialului sexual, creator, în forme superioare de energie vitală, psihică, mentală, spirituală, datorită unor procese inefabile de sublimare launtrică.

Stăpânirea potențialului sexual în timpul exercitării funcției amoroase este specifică tradiției taoiste, care urmărește să realizeze, astfel, o echilibrare deplină și o polarizare pe multiple nivele a energiilor YANG (+) și YIN (-) în ființă. Prin realizarea cu succes a continenței sexuale de către cei doi iubii, în cuplu, trăirea amoroasă devine plenară, dispare senzația de vlaguire și somnolență care însoțește ejacularea, este evitată sarcina nedorită, femeia poate atinge în timp, ori de câte ori urea, starea de orgasm, iar armonia și fericirea în cuplu se amplifică. În concepția orientală, amorul realizat într-o stare continuă de continență sexuală devine o gradată dilatare dătătoare de extaz, în care cuplul expansionează în înfinit depășindu-și, astfel, toate limitările. (Vezi capitolul despre continența sexuală)

CONTRACEPȚIE - Prevenirea sarcinii de către bărbații și femeile care au contacte sexuale și nu vor să aibă copii. Există mai multe metode de contracepție: pilula combinată, mini-pilula, contraceptivele injectabile, dispozitivele

intrauterine (DIU), diafragma în combinație cu un spermicid, buretele contraceptiv, prezervativul și metodele naturale (incluzând abstenința periodică în timpul celei de-a doua părți a ciclului menstrual, metoda temperaturilor și, în special, **CONTINENȚĂ SEXUALĂ** - vezi **CONTINENȚĂ SEXUALĂ**). Mai există încă o metodă, pilula de a doua zi, dar numai pentru cazurile de urgență.

În afara continenței sexuale, nici una din aceste metode nu este sută la sută sigură. Iată în continuare câte femei, dintr-o sută, pot rămâne totuși însărcinate chiar dacă folosesc aceste metode: 2% în cazul pilulei combinate, 4% în cazul mini-pilulei, 1% în cazul contraceptivelor injectabile, 3% în cazul dispozitivelor intrauterine, 15% în cazul diafragmei, 15% în cazul prezervativului, 25% în cazul buretelui contraceptiv și 20% în cazul metodei temperaturilor.

În următoarele cazuri pilulele pot fi contraindicate: vârstă mai mare de 40 de ani, tabagism, probleme cardiovasculare, canceroase, ginecologice, hepatice. În plus, pilulele pot atrage diferite efecte nedorite: boli cardiovasculare (flebită, hipertensiune etc.), diabet, exces de colesterol. Dispozitivele intrauterine sunt contraindicate pentru femeile care nu au avut niciodată un copil, pentru cele care au avut deja sălpingite (infecții ale trompelor uterine) sau sarcini extrauterine, din cauza riscului de infecție genitală superioară pe care îl antrenează și a frecvenței celei mai mari a sarcinilor extrauterine la femeile care poartă sterilite. În plus, aceste dispozitive pot provoca dureri pelviene, hemoragii sau o perforație uterină; este posibil chiar ca aceste dispozitive să fie expulzate spontan. Prezervativele, pe lângă efectul lor contraceptiv, constituie cea mai bună protecție împotriva bolilor cu transmitere sexuală, în particular SIDA.

CORPUSCUL - Corp foarte mic; particulă materială.

CRAMPE - Constrații involuntare, prelungite și dureroase ale unui mușchi sau ale unui grup de mușchi; durere abdominală intensă care survine în criză.

CREATINĂ - Substanță azotată a organismului, care participă la contracția musculară.

CREȘTEREA - Opinie fermă, convingere puternică, certitudine subiectivă asupra unui fapt sau a unei relații care nu este de domeniul evidenței și uneori nici nu se poate demonstra, cum este cazul credințelor religioase. Creșterea noastră generează instantaneu fenomene subtile de rezonanță cu anumite energii și sfere de forță invizibile din MACROCOSMOS. Ea se datorează fenomenelor constante de rezonanță specifică și întăririi afective a unor relații cognitive, în condițiile în care demonstrațiile raționale sunt inconsistente sau imposibile. În sens figurativ, creșterea este orice opțiune sau opinie fermă care determină o rezonanță.

În concluzie, creșterea este o certitudine afectivă, sentimentală, mentală, spirituală, non-rațională, generată datorită fenomenelor inefabile de rezonanță cu energii subtile și aspecte din MACROCOSMOS care se produc în ființa celui care CREDE cu putere și care poate atinge uneori fanatismul atunci când ceea ce crede este doar parțial adevărat sau fals (neadevărat). În această semnificație se înscriu și credințele religioase și spirituale, motivate însă prin revelație. În primul caz, creșterea reprezintă treapta inferioară a cunoașterii și uneori se opune certitudinii științifice. În al doilea caz, creșterea este treapta cea mai înaltă a cunoașterii, superioară cunoașterii raționale. YOGA vede în creșterea singura modalitate a omului de a accede spre înfinit și o identifică cu sentimentul realității ultime. Comentând valoarea creșterii, Kant, ca și postkantienii, o consideră drept un act de voință, de adevăr individuală, subiectivă, care exclude îndoiala și se lipsește de rațiunile



logice adecvate și comunicabile. În fapt, credința este o formă de cunoaștere, datorată fenomenelor de rezonanță ce apar.

CROMOZOM - Element situat în nucleul celulei, purtător al informației genetice (vezi GENETICĂ, GENĂ). Cromozomul conține genele și permit distribuirea lor egală între cele două celule-fiice în cursul diviziunii celulare, pe parcursul căreia ei se condensează treptat pentru a lua un aspect caracteristic în formă de X.

Numărul și forma cromozomilor (cariotipul) sunt aceleași pentru toți indivizii unei specii date. Gameții (celulele sexuale) nu posedă decât un singur exemplar din fiecare cromozom, celelalte celule ale organismului, numite celule somatice, posedând două exemplare ale fiecărui cromozom.

Fiecare celulă umană, cu excepția gameților, posedă 22 de perechi de cromozomi, numiți autosomi și o pereche de cromozomi sexuali, numiți gonosomi: XX la femeie și XY la bărbat.

CRONIC - atribut al unei boli cu evoluție lentă și fără tendința de a se ameliora.

Spre deosebire de o boală acută, o boală cronică nu este marcată printr-un debut precis și se dezvoltă pe nesimțite timp de luni sau ani; ea poate totuși să fie marcată prin puseuri acute mai mult sau mai puțin brutale. Boala acută duce la leziuni adesea ireversibile.

CUMULATIV - Care are loc prin adunarea mai multor calități, acțiuni, atribuții, funcții sau bunuri.

DEBILITATE - La modul general, are semnificația de slăbiciune. Debilitatea mentală este o tulburare congenitală, caracterizată printr-o dezvoltare întârziată și incompletă a inteligenței, înapoiere mentală.

DECONGESTIV - Substanță de sinteză sau naturală care înlătură o congestie, eliberează un organ de un aflix de sânge.

DEFLORARE - Ruperea membranei himenului în urma unui act sexual, a unui examen ginecologic sau a unei intervenții chirurgicale; pierderea virginității.

DEPRESIE - Stare patologică caracterizată printr-o stare de spirit tristă și îndurerată, asociată cu o reducere a activității psihomotorii.

CAUZE: Numeroase depresii apar ca urmare a unui eveniment neplăcut sau a unor experiențe care cer persoanei în cauză să se adapteze la o situație nouă. Astfel de depresii sunt caracterizate ca fiind reacționale. O depresie mai poate fi declanșată de o boală psihică, de o schimbare hormonală (ca urmare a unei nașteri) sau de o dereglare endocrină (hipotiroidie).

SIMPTOME ȘI SEMNE: Trăsăturile specifice tulburărilor depresive sunt atât psihice, cât și fizice. Ele ating maximum de intensitate la sfârșitul nopții și la începutul zilei. Pe plan psihic, subiectul are o stare de spirit tristă, însoțită de o pierdere a motivațiilor, autodeprecieri, dificultate de a se concentra, teamă de viitor, anxietate. Suferința morală poate să-l aducă în situația de a se gândi la sinucidere, cu atât mai mult cu cât senzația că timpul se scurge încet îl domină pe subiect. Depresivii au în comun un sentiment de viinoută și de neputință. Ei suferă, de asemenea, de tulburări ale pozei de mâncare, de tulburări digestive, de cefalee, de palpații, de oboseală, de insomnie și de o alterare a libidoului.

Riscul major al depresiei este sinuciderea, de temut mai ales în cazurile de melancolie, în fazele acute de psihoze (schizofrenie) și la persoanele în vârstă.

DEPURATIV - Substanță naturală sau de sinteză care curăță umorile organismului, favorizând eliminarea toxinelor și a produșilor rezultați din dezasimilare (ex. purgativele, diureticele etc.).

DESCUAMARE - Eliminarea normală sau patologică a

stratului cornos al pielii. Descuamarea se poate face în diferite moduri, prin mici scuame foarte fine, prin lambouri mari sau dintr-o singură bucată; în acest ultim caz se vorbește de scuamă-crustă.

DIAFRAGMĂ - Mușchi neted care separă cavitatea toracică de cavitatea abdominală. Diafragma are forma unei cupole care este inserată, prin baza sa, pe marginea inferioară a toracelui. Diafragma, contractându-se în timpul inspirației, crește volumul cutiei toracice și astfel aerul intră în plămâni.

DIAREE - Eliminarea acută sau cronică foarte frecventă a unor materii fecale lichide.

DIETĂ - Abținere temporară, totală sau parțială, de la consumul de alimente din motive personale sau terapeutice. Dietele se clasifică în trei categorii: 1. dieta absolută, care constă în abținerea de la consumul de alimente și de băuturi pe cât natural - în acest caz, aporturile esențiale ale organismului sunt furnizate sub formă de diferite soluții administrate prin perfuzii intravenoase; 2. dieta hidrică, care constă doar în absorbția de apă, astfel încât să nu se aducă organismului calorii, fiind destinată deci provocării unei pierderi în greutate; adaptarea organismului la astfel de practici provoacă, în general, efectul invers celui dorit: încetinirea metabolismului, provocată de dietă, persistă și după întreruperea ei, iar după reluarea alimentației, pacientul recăștigă întreaga greutate pierdută, chiar și în plus; 3. dieta proteică limitează alimentația la proteine.

DIETETIC - Care aparține dietei, priitor la dietă.

DIGESTIE - Ansamblu al proceselor mecanice și biochimice care asigură transformarea și absorbția alimentelor. Digestia începe la nivelul gurii, unde alimentele, în combinație cu saliva, se transformă în așa-numitul bol alimentar care, după ce este înghițit, trece în faringe, apoi în esofag și ajunge în stomac datorită unui mecanism involuntar care pune în acțiune mușchii peretelui esofagian. În stomac, alimentele suferă modificări care permit absorbția lor ulterioară de către intestinul subțire. Digestia gastrică asigură stocarea și prelucrarea lor mecanică, sterilizarea lor parțială și degradarea unor proteine. Digestia continuă în intestinul subțire, iar în colon ea constă, în principiu, într-o degradare microbiană fără prea mare utilitate pentru nutriție.

DISMENOREE - Menstruație neobișnuit de dureroasă. Dismenoreea afectează între 30% și 50% dintre femeile aflate în perioada de activitate sexuală și deranjează destul de serios aproximativ 10% dintre ele. Ea poate apărea la începutul vieții sexuale (dismenoree primară) sau mai târziu (dismenoree secundară).

CAUZE: Dismenoreea poate să fie consecința unei anomalii a contractilității uterine, care ar avea mai multe explicații: tulburare a vascularizării uterine, exces de prostaglandine (substanțe secretate de către numeroase țesuturi, intervenind în inflamație și în contracțiile uterine ale nașterii), tulburări hormonale sau psihologice, ereditate.

O dismenoree primară poate să fie cauzată de o anomalie privind forma sau poziția uterului. O dismenoree secundară este uneori consecința unei infecții genitale cronice, a unei endometrioze, a unei boli ovariene, a unei îngustări a canalului cervical.

SIMPTOME ȘI SEMNE: Durerea variază în funcție de:

- localizare: ea este pelviană, dar iradiază adesea în spat, către vagin și către rect, cuprinzând uneori tot abdomenul;

- data sa de apariție în raport cu fluxul menstrual: atunci când precede apariția scurgerilor menstruale durerea se confundă cu sindromul premenstrual; durerea poate, de asemeni, să dureze pe toată perioada menstruației sau să nu marcheze decât prima jumătate a acesteia;



- tipul ei: durerea poate să fie spasmodică (asemeni durerilor din momentul nașterii) sau se poate manifesta sub forma unui junghi continuu;

- semnele numeroase care o însoțesc: tulburări digestive (grețuri, vărsături, diaree), dureri de cap, amețeli, pierderi ale stării de conștiință.

DISTENSIE - Capacitatea unor organe sau structuri de a se alungi sau dilata sub acțiunea unei forțe.

DIURETIC - Substanță naturală sau de sinteză care determină amplificarea excreției urinare, utilizată mai ales în tratamentul hipertensiunii arteriale și al edemelor.

EDEM - Umflătură nedureasă cauzată de retenția patologică de lichid în țesuturile organismului, în particular în țesutul conjunctiv.

EJACULARE - La bărbat, emisie de spermă prin uretră în momentul orgasmului cu descărcarea potențialului creator. Deși în mod obișnuit se consideră că orgasmul și ejacularea sunt aspecte ale aceluiași fenomen, prin aplicarea conținentei amoroase ființa umană poate să separe complet aceste două procese, astfel încât să experimenteze un număr nelimitat de orgasme fără nici măcar o singură emisie de spermă.

EMBRION - Stadiu de dezvoltare a unui organism uman, cuprins între momentul fecundării și cel al trecerii la stadiul de fătus; corespunde primelor opt săptămâni ale dezvoltării în interiorul uterului.

EMENAGOG - Substanță de sinteză sau naturală care provoacă menstruația.

ENDOCRIN - Referitor la secrețiile (hormonii) care trec direct în circulația sanguină, precum și la organele și țesuturile care produc aceste secreții.

ENDOMETRIOZĂ - Afecțiune ginecologică ce se caracterizează prin prezența unor fragmente de mucoasă uterină (ENDOMETRIU, vezi mai jos) în afara localizării lor normale. Endometrioza este una din principalele cauze ale sterilității feminine.

Cauza bolii este puțin cunoscută. Este posibil ca unele fragmente de mucoasă uterină care nu sunt eliminate în timpul menstruației, să urce de-a lungul trompelor uterine (vezi TROMPE UTERINE) pentru a se fixa pe un organ al cavității pelviene, unde formează un chist. Întocmai ca un endometriu normal, aceste fragmente de mucoasă se supun și ele fluctuațiilor hormonale din cursul ciclului menstrual, provocând dureri în timpul menstruațiilor, mai ales către finalul acestora. Aceste dureri, care dispar în restul ciclului, constituie principalul simptom, dar endometrioza mai poate să fie răspunzătoare de hemoragii abundente și de dureri și în timpul raporturilor sexuale.

ENDOMETRIU - Mucoasa care câptușește suprafața internă a uterului. În fiecare lună, ca urmare a ciclului menstrual, endometriul se îngroașă gradat, până la aproximativ 5mm grosime. El devine totodată moale și buretos. Dacă femeia rămâne însărcinată, ovulul fertilizat se prinde de această mucoasă și începe să se dezvolte într-un embrion uman, apoi într-un făt. Dacă ovulul nu este fertilizat, el este eliminat împreună cu stratul superficial al mucoasei și cu o anumită cantitate de sânge, formând scurgerile menstruale. După menopauză, endometriul se atrofiază, iar ciclul menstrual este întrerupt.

Endometriul poate fi sediul unei inflamații, al polipilor, al unui cancer.

ENERGIE - Această noțiune, fundamentală nu numai în YOGA, poate fi abordată și explicată din multiple puncte de vedere: filozofic, științific, psihologic, yoghin și ocult. Etimologic, cuvântul ENERGIE provine din grecescul "ENERGHEIA", care înseamnă "activitate" și el desemnează acea capacitate de a efectua un lucru mecanic, atunci când se produce o anumită transformare dintr-o stare în alta. În general vorbind, energia reprezintă în

realitate MĂSURA comună a diferitelor forme ale mișcării materiei; în mod evident, acestor vărate forme de mișcare ale materiei le corespund diferite tipuri specifice de energie, iar echivalența energiei de tot felul și-a găsit, în mod universal, expresia în legea CONSERVĂRII ȘI TRANSFORMĂRII ENERGIEI. Important de reținut este faptul că nici energia nu poate exista separat de materie și nici MATERIA nu poate exista separat de energie. Pentru yoghini, energia este prezentă în materie, iar materia este prezentă, în stare incipientă, în energie. Astfel, Einstein a formulat în teoria RELATIVITĂȚII RESTRÂNSE relația $E = mc^2$, care stabilește o legătură directă între energia (E) și masa (m) unui anumit corp sau a unei anumite substanțe, "c" reprezentând, în această formulă clasică, viteza luminii în vid. În fizica clasică se consideră că energia unui sistem fizic poate varia în mod continuu de la o stare la alta a acestuia. Mecanica cuantică arată însă că, în majoritatea cazurilor, în domeniul atomic energia variază discontinuu (de exemplu, energia specifică a electronului, în cadrul structurii atomului). Energia se poate manifesta sub diferite forme: mecanică, termică, hidrolică, electrică, chimică, magnetică, vitală, psihică, mentală, spirituală. Aceste forme se pot transforma din una în cealaltă (de pildă, energia mecanică provoacă, în anumite condiții, o anumită degajare de căldură). O greutate ridicată la o anumită înălțime prezintă imediat după aceea o sursă de ENERGIE POTENȚIALĂ, iar atunci când greutatea respectivă cade liber de la înălțimea la care a fost plasată, energia ei, până atunci potențială, se transformă aproape fulgerător în energie cinetică, respectându-se totodată legea conservării energiei, amintită de noi anterior, conform căreia în orice sistem în care nu se efectuează schimburi energetice cu exteriorul, suma dintre energia potențială și energia cinetică rămâne mereu constantă. În realitate, noi nu putem nici crea și nici face să dispară o anumită energie care deja există; singurul lucru pe care-l putem realiza este acela de a transforma energia respectivă dintr-o formă în alta (de exemplu prin SUBLIMARE).

Gândirea ca și celelalte procese psihice, reprezintă exemple de procese care funcționează prin rezonanță cu surse specifice, urașe, nesfârșite din MACROCOSMOS care fac astfel să apară în ființa umană o energie specifică, combinând investiția energetică ridicată, implicată în atenție, cu deplasarea în sus sau în jos, la anumite etaje sau straturi ale ființei, a unor mici cantități de energie specifică, modulată, care favorizează apariția stărilor psihice sau excitarea proceselor mentale ale gândirii.

Energia operează, prin REZONANȚĂ, în anumite planuri subtile de manifestare din MACROCOSMOS și este, eșalonată la nivelul creației macrocosmice în funcție de diferitele grade de subtilitate ale manifestării. Ea se diferențiază întotdeauna după frecvența sa de vibrație, dând astfel naștere miriadelor de lumi ce există în manifestare. Concepția VEDA-ică și yoghină asupra acestei infinite puteri creatoare și energii atotcuprinzătoare este, de mii de ani, materializată în noțiunea complexă de SHAKTI (Putere Feminină a Naturii). SHAKTI, în calitate de energie feminină producătoare (creatoare) a tot ceea ce se manifestă în MACROCOSMOS, este contrapartea feminină a PRINCIPIILOR MASculINE ESSENȚIALE, DIVINE, pe care le întâlnim în panteonul hindus, cum ar fi: BRAHMA, VISHNŪ sau SHIVA (de exemplu, una dintre consoartele (îubittele) lui SHIVA este Marea Putere Cosmică KALI). În TANTRISM, SHAKTI este, deloc întâmplător, concepută ca fiind Eternul Feminin Suprem (MAHADEVI) sau, cu alte cuvinte, Energia Feminină (CREATOARE) a Divinului Principiu Masculin, SHIVA. Puterea Feminină Manifestatoare (SHAKTI) a lui DUMNEZEU are, deloc



intâmpător, "o mie de nume" (DURGA, KALI etc.) și, tocmai de aceea, Ea este numită cel mai adesea Mama Divină a întregii manifestări MACROCOSMICE.

ENGRAMĂ - 1. În genetică: înscrierea unui caracter în memoria speciei (a GENOMULUI respectiv; vezi) conform teoriei mnenice a eredității. 2. În fiziologie: totalitatea modificărilor biochimice, biofizice, fiziologice și morfologice din neuroni și căi nervoase, postulate ca premise pentru înmagazinarea (stocarea) experienței de viață. 3. În psihologie: conținutul unei urme memoriale.

EPILEPSIE - Afecțiune a sistemului nervos caracterizată prin crize convulsive intermitente, însoțită de pierderea cunoștinței, halucinații și alte tulburări psihice. Nu se vorbește de epilepsie, ori de boala epileptică, decât în cazurile în care crizele se manifestă în decurs de luni sau ani. Epilepsiile fără cauză sunt denumite epilepsii primare idiopatice; există apoi epilepsiile secundare, provocate mai ales de o tumoră cerebrală sau de o agresiune cerebrală de origine toxică (urmare a ingerării anumitor medicamente antidepresoare, neuroleptice), metabolică (hipoglicemie) sau infecțioasă (encefalită).

Epilepsiile generalizate: aceste activități bruște ale celulelor cortexului cerebral sunt reprezentate, în principal, de forma majoră și cea minoră.

- Forma majoră se caracterizează printr-o pierdere totală a stării de conștiență și prin convulsii durând între cinci și zece minute. După un debut foarte brusc, semnalat printr-un strigăt, apoi printr-o cădere adesea traumatizantă, criza se desfășoară în trei faze: faza tonică, marcată printr-o contracție intensă a întregului corp și adesea prin mușcarea limbii; faza cronică, corespunzând convulsiilor, zgâlțâiturilor bruște și generalizate; faza rezolutivă, caracterizată printr-o respirație zgomoasă, uneori cu pierderea urinei. Bolnavul nu-și amintește nimic din ceea ce s-a petrecut în timpul crizei, atunci când aceasta se încheie.

- Forma minoră, cea mai frecventă, numită absență, debutează în general la vârste cuprinse între 4 și 6 ani și dispare la pubertate. Tânărul bolnav își pierde brusc starea de conștiență pe durata câtorva secunde, nu se mișcă, nu răspunde la întrebări, iar privirea îi devine fixă. Nu are loc o cădere, iar criza poate trece total neobservată.

EPISTAXIS - Hemoragie nazală. Epistaxisul este frecvent la copii în perioada pubertății, la femei în timpul primelor șase luni de sarcină și la persoanele în vârstă care prezintă depunere de colesterol pe pereții arterelor. Această hemoragie a foselor nazale, cel mai adesea de origine necunoscută, poate fi cauzată de o hipertensiune arterială, de o tulburare de coagulare, de un traumatism al foselor nazale sau de o afecțiune a sinusurilor, care în mod normal comunică cu fosole nazale.

EPITELIU - Țesut care acoperă suprafețele organismului, spre exterior (piele, mucoasele orificiilor naturale) sau spre interior (cavitățile inimii, tubului digestiv etc.) și care intră în componența glandelor.

ERECTIL - Caracteristică a unui țesut de a fi capabil de erecție.

ERECTIE - Umflare și întărire a unor organe sau țesuturi (penis, clitoris, mamelonul sânelui). Erecția este în general declanșată de o stimulare sexuală sau - în cazul mameloanelor - și de cădere frig. În cazul penisului se mai manifestă și așa-numita erecție de dimineață, determinată de umplerea vezicii urinare.

EREDITAR - (despre particularități fizice sau psihice) Care se transmite prin ereditate. Proprietate a vâieților aveau de a transmite urmașilor caractere morfologice și fiziologice pe care le-au dobândit în cursul evoluției lor pe pământ.

EROS - Simbol platonician al elanului subtil energetic,

spiritual către adevăr, fericire, armonie, unitate, bine și frumos (eros superior), ca și al instinctului sexual de reproducere a speciei (eros inferior). Eros, în mitologia greacă, este fiul lui Poros (Bogăția) și al Peniei (Sărăcia), deoarece îl dorește cu ardore fie să ofere celor care merită din preaplinul bogăției efervescente a flinței sale înzestrate cu calități, fie aspiră să se unească, să fuzioneze cu ceilalți și astfel să trezească și să realizeze, să dobândească, ceea ce nu posedă. De aici decurge misterul coplesitor și dinamicul iubirii. Totodată, erosul intens trăiește, perfect controlat prin conțință și profund transfigurator aduce fericirea, desăvârșirea, armonia, puterea binefăcătoare, trezirea capacităților paranormale latente, plenitudinea și bogăția vieții interioare. În psihanaliză, erosul constituie ansamblul „pulsunilor” integratoare ale vieții, fiind manifestat prin „libido” și dominat de „principiul polarizării (+ cu -) și al plăcerii, care adeseori este reprimat de viața socială („principiul realității”). În consecință, formele de manifestare ale energilor subtile, misterioase ale EROSULUI sunt, în foarte multe cazuri, ocolite, mascate, simbolice, imaginare. Călea realizării lui superioare, prin creație (în sensul platonician) este, în YOGA, transmutarea biologică și sublimarea. Erosul reprimat și blamat de civilizația industrială se va elibera pe deplin într-o societate, de asemenea, liberă de orice constrângeri, prejudecăți aberante, superstiții și restricții, împrindând vieții sociale caracterelor jocului, ale fanteziei creatoare și benefice descătuse și ale armoniei estetice. În viziunea yoghinilor, erosul capătă o accepțiune spirituală, sublimă, transfiguratoare și religioasă, religiei revenindu-i rolul de factor aglutinant, ca „religie a iubirii”. Fără a subaprecia rolul imens al erosului (ca și al altor funcții naturale, psihice etc.) ca factor mobilizator și profund integrator al vieții și activității umane, concepția yoghină asupra esenței umane ca produs al relațiilor cosmice integrează motivațiile acțiunii într-o viziune globală, divină, unitară, ținând seama totodată de ponderea specifică, de rolul și de importanța fiecăreia dintre acestea. Erosul, ca manifestare amoroasă, este corespondentul instinctelor sexuale, funcționând ca factor de coeziune a tot ceea ce este vital. Psihanaliștii atrag atenția chiar asupra „libidoului celular”, aplicarea libidoului la raporturile dintre celule trimițând la constatarea că instinctele sexuale și instinctele vieții acționează în fiecare celulă, neutralizând parțial instinctele morții (procesele provocate de ele) și menținând viața. Celulele germinale, având nevoie în întregime de libidoul lor, „realizează un narcisism absolut”. O dată cu elaborarea conceptului de libido narcisic și cu extinderea libidoului asupra fiecărei celule, instinctul sexual devine eros, sinonim cu pulsuniile vieții. Erosul își exercită funcțiunile o dată cu apariția materiei vii, el fiind chiar instinctul vieții, opus instinctului morții (Thanatos). Faptul că libidoul se poate investi și că el constituie o manifestare a instinctelor sexuale (care determină conservarea vieții) face ca opoziția inițială dintre instinctele Eului și instinctele sexuale să devină insuficientă. Referindu-se la erosul lui PLATON, FREUD îl consideră ca fiind foarte apropiat de sexualitate, deși sexualitatea nu se reduce doar la funcția genitală; FREUD folosește însă termenul de „sexual” în sens de eros. Pe de altă parte, noțiunea de eros devine sinonimă, la FREUD, cu pulsuniile vieții.

EROTIC - Termen desemnând latura amoroasă și instinctuală a iubirii. Preocupare și atitudine mentală pregnantă în legătură cu dragostea, mai ales cu dragostea senzuală. Utilizat în mod obișnuit ca sinonim pentru sexualitate, în contexte în care semnifică o preocupare pentru viața amoroasă.

Evoluția erotică normală a individului presupune ca tendințele parțiale să se supună primatului zonei genitale



și să nu aibă nicodată o importanță **EXAGERATĂ** decât în măsura în care favorizează actul sexual (însoțit de o perfectă continență, care permite transmutarea biologică a potențialului sexual în energii subtile, elevate, prin sublimare armonioasă) și, de asemenea, presupune ca dorința vizând o altă persoană de sex opus, fața de care simțim o atracție amoroasă, să înlăture autoerotismul, în așa fel încât, în viața erotică, toate componentele parțiale să se satisfacă plenar lângă și prin persoana iubită.

În cursul ontogenezei are loc o erotizare a diverselor zone și funcții corporale. Se semnalează și erotizarea trăsăturilor caracteriale, a acțiunilor, a diverselor funcții ale ființei. Multe dintre inhibițiile activității sunt datorate refuzării tendințelor sexuale. Atunci când aceste activități sunt legate prin lanțuri asociative și capătă o semnificație erotică, ele suportă o inhibiție secundară.

EROTOMANIE - Convingere delirantă a unei persoane că este iubită. Erotomania este o exagerare patologică a pasiunii iubirii. Ea afectează de cele mai multe ori femeile. După opiniile psihiatrilor, mecanismul erotomaniei se bazează pe răstălmăcirea dorinței iubirii prin negare și protecție, formula „Îl iubesc” devenind atunci „Nu-l iubesc, el mă iubește”. Erotomanul se crede dorit de către o persoană considerată a fi de rang important (vedetă, om politic, preot, medic). Fiecare din gesturile acestei persoane este interpretat drept un semn de încurajare sau de punere la încercare, inclusiv manifestările de indiferență sau de respingere. În mod obișnuit, delirul evoluează în trei faze: speranță, ciudă, ranchiună. În acest ultim stadiu, căutarea erotomaniacă poate să treacă la persecutarea persoanei vizate, cu scandaluri și alte acțiuni. Atunci se impune spitalizarea, chiar internarea.

ERUPȚIE - Apariție, cel mai adesea bruscă, a leziunilor cutanate sau ale mucoaselor. O erupție poate fi consecința unei boli infecțioase (așa cum este de pildă erupția febrilă contagioasă din copilărie - rujeolă, scarlatină etc.) sau a unor boli parazitare.

ESTROGEN - Hormon secretat de către ovare, răspunzător de dezvoltarea pubertară și de menținerea ulterioară a caracterelor fizice feminine.

ESTRU - Stadiu al ciclului sexual la mamifere, în care are loc expulzarea oulului matur din ovar.

ETIOLOGIE - Ramură a medicinei care studiază cauzele bolilor și factorii care influențează apariția diverselor boli.

EXCITARE - Proces fiziologic care se manifestă prin activitatea funcțională (contractie, secreție sau generare de impulsuri) a unei celule, a unui țesut sau a unui organ, ca răspuns la un factor stimulator intern sau extern.

EXTAZ - Acțiunea de a fi în afara individualității”, „încântare” (de la grecescul EKSTASIS, echivalent yoghin: SAMADHI). Stare elevat mentală, intens și sublim afectivă, caracterizată prin trăire beatifică oceanică și prin sentimente paradisiace inexprimabile, inefabile de bucurie și fericire, ce ne expansionează într-o stare de fericire extraordinară. Starea de EXTAZ este proprie comunității sufletești uman cu Dumnezeu, cu existența infinită, cu perfecțiunea divină. În această stare, individualitatea egoistă, condiționată și limitată este înlocuită de Conștiința Cosmică Divină. Orice cale spirituală autentică oferă la momentul oportun aspirantului perseverenț și plin de feroare posibilitatea intrării în starea de extaz divin, beatific (atunci când aspirantul este pregătit să o realizeze).

Toate relațiile sfintilor și misticilor creștini despre „răpirea în Duhul Sfânt” sunt tot atâtea forme de EXTAZ. În această stare de extaz, kabaștii intrau uneori în transă și se comunicau cu Dumnezeu prin intermediul Arhanghelilor. Termenul yoghin echivalent este SAMADHI, încununarea etapei de meditație (DHYANA). Toate aceste

modalități spirituale oferă extazul prin intermediul meditației tăcute și al contemplației, dar există și alte metode, cum ar fi cele revelate de SUFISM, ai cărei adepți utilizează pentru atingerea stării de EXTAZ anumite melodii inspirate și dansuri spirituale integrate. Suflții arată și mărturisesc pe de altă parte că, în timpul experimentării depășirii EXTAZULUI, orice diferență dintre creștini, evrei, mahomedani sau celelalte ființe umane care aparțin altor religii dispăre.

Senzațiile fizice asociate în general stării de EXTAZ sunt sentimente neobișnuite de înălțare, senzația de diminuare a greutateii (însoțită uneori chiar de apariția levitației) sau viziunea unei lumini extraordinar de intense. Starea de iluminare se resimte și la nivel mental prin senzația de atemporalitate și printr-un intens, profund și inefabil sentiment de calm și pace beatifică.

În EXTAZ, ființa intră în contact cu o forță divină enigmatică de dincolo de ea și fuzionează cu aceasta într-un domeniu transpersonal. Misticii creștini au echivalat EXTAZUL cu experiența directă a prezenței lui Dumnezeu, caracterizată prin misterioasa „uniune mistică și spirituală” cu Dumnezeu. În timpul acestei stări de transă spirituală, corpul poate rămâne temporar inert, părand a fi ca și mort. Yoghinul sau misticul experimentează atunci stări dumnezeiești, care țin de domeniul universalului. În scrierile secrete ale ocultismului occidental, această stare se mai numește și „MORS OSCULI” sau moartea prin sărut. Uneori, această stare de „moarte” poate să rămână totuși permanentă, dar numai dacă ființa respectivă doarește formei acesteia. Kabaștii afirmă în această direcție că așa au murit principalii patriarhi ai Vechiului Testament și că aceasta ar fi fost și ultima dorință exprimată de regele Solomon în „Cântarea Cântărilor”.

O viziune științifică modernă asupra extazului identifică starea de EXTAZ cu așa-numitele „experiențe de vârf”. „Declanșatorii” sau „catalizatorii” ce pot trezi sau induce în ființa umană sentimentul extatic includ, printre altele, experiențele extatice sublime, contemplarea unor minunate peisaje sau amănunț de natură, iubirea copleșitoare, erotismul cu continență, rafinat și extraordinar de intens, activitatea creatoare etc. Această semnificație extinsă a EXTAZULUI arată că el (EXTAZUL) nu este întotdeauna echivalent cu starea de iluminare spirituală, deși de multe ori ele pot coincide. Uneori, iluminarea poate decurge dintr-o experiență non-extatică, de exemplu starea iluminatorie ce survine în fața morții sau în cazul unei dureri violente. Deoarece starea yoghină de transcendere a conștiinței individuale limitate implică mai curând o interiorizare, MIRCEA ELIADE a propus echivalarea termenului yoghin SAMADHI cu acela de ENSTAZĂ, cuvânt care de fapt semnifică „a fi înăuntrul”, înțelegând prin aceasta menținerea neîntreruptă a conștiinței yoghinului în Sinele său esențial suprem, ATMAN. Atunci când din ființa noastră iese EGO-UL, se instalează starea de YOGA care face să apară EXTAZUL.

FANTASMĂ - închipuire fără o bază reală, produs al imaginației.

EXTRAHAZARE - Trecere a plasmelor sanguine din vase în spațiile interstițiale, determinând apariția edemelor.

FECUNDAȚIE - Formarea unui ou (sau zigot) prin unirea unui oul cu un spermatozoid; fecundația naturală, asigurată prin raporturile sexuale, are loc cel mai des în treimea externă a trompelor uterine, unde se găsește oulul eliberat de ovar în momentul ovulației. Mai multe milioane de spermatozoizi, conținuți în spermă, ajung în colul uterin și trec de el. Propulsați prin mișcările flagelului, ei urcă în cavitatea uterină, apoi în trompă și înconjoară oulul. Capul spermatozoidilor secretă o substanță care deschide



o breșă în peretele ovulului. De îndată ce capul unuia dintre spermatozoizi a traversat acest perete, lăsându-și flagelul în exterior, ovulul devine impermeabil la alți spermatozoizi.

Capul spermatozoidului se transformă curând într-un corpuscul alungit, pro-nucleul masculin, care se lipește de nucleul ovulului, pro-nucleul feminin. În fiecare pro-nucleu există o substanță granuloasă, cromatina, care se condensează în 23 de cromozomi conținând genele, purtătoare eredității. Acești cromozomi masculini și feminini se împerechează doi câte doi, formând gamitura completă de cromozomi a oului, prima celulă a unui individ.

FERMENT - Substanță proteică produsă de celulele vii sau de microorganisme care catalizează reacții de sinteză și de degradare în organisme animale, plantelor și microorganismelor, având un rol fundamental în reglarea proceselor metabolice, de creștere și de regenerare.

FERTILITATE - Capacitate de procreare, atât la bărbat, cât și la femeie. Bărbatul și femeia sunt fertili de la pubertate, dar bărbatul rămâne fertil până la o vârstă înaintată, în timp ce femeia, în general, încetează să mai poată concepe după menopauză.

FIBROM UTERIN - În general, fibromul desemnează o tumoră benignă a țesutului conjunctiv fibros. De cele mai multe ori, proliferarea fibroasă se asociază celei a altor țesuturi: vascular, muscular, cartilaginosa sau grasos. Numele de fibrom dat unor tumori uterine este impropriu, deoarece fibromul uterin se dezvoltă plecând de la celulele musculare netede. Mai corectă este denumirea de miofibrom. Miofibromul uterului este mai frecvent la femeile între 40 și 50 de ani și se manifestă cel mai adesea prin tulburări menstruale: menoragii (săngerări din ce în ce mai abundente), asociate cu metroragii (săngerări între fluxurile menstruale). El antrenează uneori dureri interne, greutate pelviană, o creștere în volum a abdomenului. În 10% din cazuri, el nu provoacă nici un simptom. Unele fibroame rămân mici și, datorită amplasării lor, nu provoacă tulburări. În schimb, altele pot antrena complicații, înaintea de toate hemoragiile abundente care nu cedează la tratamentul medical și care pot fi la originea unei anemii. Unele fibroame pot deveni foarte mari fără să antreneze o compresie gravă, deoarece ele împing organele interne moi, dar cele de col uterin comprimă organele vecine (rețeaua venoasă, uretra, vezica urinară, rectul) de pereții osoși, cauzând tulburări ale circulației sanguine, tulburări urinare, constipații.

FIBROZARE (SCLEROTIZARE) - Creștere patologică de țesut conjunctiv conținut într-un organ. De cele mai multe ori, o fibroză este ultima fază a unei inflamații cronice (abces cronic, tuberculoză pulmonară) sau de cicatrizare a unei răni.

FIZIOLOGIE - Studiu al funcțiilor și al funcționării normale a organismelor vii. Fiziologia se ocupă de procesele fizice și chimice care au loc în celulele, țesuturile, organele și sistemele ființei vii sănătoase.

FOLICUL - Nume generic dat formațiunilor anatomice de dimensiuni reduse, în formă de sac.

FRAGILITATE CAPILARĂ - Micșorare a rezistenței vaselor capilare ca urmare a alterării peretelui acestora. Fragilitatea capilară poate fi observată în cazul unor afecțiuni cum ar fi purpura (aparitia pe piele a unor pete roșii provocate de trecerea globulelor roșii în piele), diabet, ciroză, uremie, precum și al unor infecții și disproteinemii. Poate rezulta și dintr-un tratament de lungă durată cu corticosteroizi. Fragilitatea capilară determină săngerări variabile, care merg de la purpura benignă până la hemoragia oculară sau cerebrală.

FRIGIDĂ - Care suferă de frigiditate. Aceasta nu

înseamnă neapărat că respectiva persoană nu poate trăi stări profunde erotice, e posibil doar ca ea să se afle într-o conjunctură neadecvată sau cu o persoană nepotrivită.

FRIGIDITATE - Tulburare a sexualității feminine constând în absența satisfacției sexuale în timpul raporturilor amoroase. Frigiditatea poate fi completă (absența totală de apetit sexual și de plăcere sexuală, denumită și anorgasmie) sau parțială, în care femeia nu ajunge la orgasm decât foarte rar, dar relațiile sexuale rămân satisfăcătoare în perioada care precede julsarea. Cauzele unei frigidități sunt multiple. Ele pot fi organice (infecție, dezechilibru hormonal, alcoolism, sarcină dificilă, menopauză) sau psihologice (teamă de o sarcină sau o boală sexuală, surmenajul, stresul, depresia, indiferența față de partener). Întotdeauna este posibil un tratament.

FRUMOS - Categorie a manifestării considerată ca fiind fundamental legată de reflectarea în întreaga manifestare a adevărului, a armoniei divine și a binelui. FRUMOSUL este însă mai mult decât binele, pe care îl înglobează. FRUMOSUL este perceput ca rezultat exclusiv al reacțiilor ființei umane, aceste reacții fiind în funcție de nivelul de conștiință al celui care percepe. Reacțiile și reflecțiile launtrice sunt independente de însușirile obiective ale realității conștientizate. Folclorul a definit în mod semnificativ acest aspect fundamental în proverbul: „NU-I FRUMOS CE ESTE FRUMOS, ESTE FRUMOS DOAR CEEA CE ÎMI PLACE MIE”. TANTRA, la rândul său, spune: FRUMUȘTEA SE AFLĂ ÎN CONȘTIINȚA ȘI ÎN OCHII PRIVITORULUI. Percepția frumosului este deci intim legată de nivelul de conștiință al ființei în cauză și, de aici, reflecția clasică: „DESPRE GUSTURI NU SE DISCUTĂ”, pentru că fiecare are nivelul său specific de conștiință. Înțelepții orientali și chiar unii filosofi (PLATON, HEGEL) susțin că, înainte de toate, FRUMOSUL există ca IDEE modulată printr-o energie specifică înainte de a se manifesta concret în tot ceea ce ne înconjoară, în natură sau în artă, aici sau în alte planuri sau lumi. FRUMOSUL este totdeauna perceput în cadrul relației dintre cel care îl conștientizează (subiectul) și ceea ce este sesizat (obiectul, ființa, realitatea) și considerat de acea ființă ca fiind FRUMOS. Perceperea frumosului este strâns legată de nivelul real de evoluție launtrică psihică, mentală și spirituală a ființei în cauză. FRUMOSUL, independent de realitatea sa, este reprezentarea în conștiința omului a proprietăților și caracteristicilor apreciate ca adevărate, armonioase, bune și înălțătoare ale obiectului, realității sau ființei considerate ca obiecte. Aceste proprietăți, care reprezintă numai premisele obiective ale FRUMOSULUI, se constituie ca atare numai prin valorizarea lor de către o conștiință umană CARE ESTE CAPABILĂ SĂ LE REMARCE (CONȘTIENTIZEZE). Sesizând plenar și apreciind FRUMOSUL, ființa umană va vibra la unison cu adevărul, armonia și binele care se află dincolo de acesta și, astfel, va transfera prin REZONANȚĂ în propria sa ființă adevărul, armonia și binele care sunt percepute ca atare în afara sa. La nivel fizic, FRUMOSUL manifestat ca formă este expresia unei necesități sublimă, armonioasă, benefice, obiective (ADEVĂRATE), creatoare, dătătoare de fericire care reflectă indirect ideea de ordine, adevăr, echilibru, structurare simetrică, evoluție, spiritualizare. „Forma este totdeauna o expresie a necesității” spun înțelepții. În expresia lui imediată și frapantă, ca splendoare, ca strălucire exuberantă sau discretă, frumosul este adevăr, bine și armonie. Din această perspectivă, sentimentul frumosului ar putea fi considerat drept conștientizarea perfecțiunii, atracția misterioasă sau chemarea către întregul sau realizarea plenară a virtualităților desăvârșitului. Perfecțiunea se definește cel mai adesea ca un absolut, arareori sau greu de atins. Sentimentul frumosului este, în esență sa, o stare spontană de incântare,



un palpit ideal în preajma acestui absolut. Frumosul și sublimul au o structură asemănătoare, în măsura în care ambele concepte își trăiesc existența în albia perfecțiunii, cu deosebirea că sublimul este o perfecțiune realizată la modul grandios, în vreme ce frumosul este mereu o ardore constructivă, activă, o năzuință pozitivă către perfecțiune. În acest sens, s-ar putea spune că istoria ipostazelor frumosului reface în fața ochilor noștri, paș cu paș, palpabil, vertical sau sinusoidală pe care a evoluat aspirația spre perfecțiune pentru a se împlini pe sine. Orice încercare sau pretenție de a fixa frumosul în formule și definiții odată pentru totdeauna este mult prea riscantă, aceasta continuând să rămână; până în zilele noastre, o problemă mereu deschisă deoarece, fiind ÎN STRĂNSĂ LEGĂTURĂ CU NIVELUL REAL DE EVOLUȚIE MENTALĂ ȘI SPIRITUALĂ AL FIINȚEI UMANE ÎN CAUZĂ, FRUMOSUL SE AFLĂ ÎNAINTE DE TOATE ÎN CONȘTIINȚA ȘI ÎN OCHII PRIVITORULUI. NU TOTDEAUNA PENTRU NOI ESTE FRUMOS CEEA CE CU ADEVĂRAT ESTE FRUMOS CĂCI NOI APRECIEM CA FIIND FRUMOS MAI ALES CEEA CE NE PLACE NOUĂ. O parcurgere a istoriei teoretizării conceptului de frumos lasă impresia izbitoră că marea majoritate a opinilor au invocat frumosul ca pe o problemă fundamentală ce ține de propriul lor nivel de evoluție lăuntrică (spirituală). Din această cauză, tocmai această problemă a rămas cea mai puțin clară și cea mai puțin rezolvată. Cel care nu ține seama de această constatare, de adevărul că frumosul reprezintă un fenomen complex deosebit de fluent, riscă să dea niște definiții ineficace și rigide. Faptul că frumosul este fenomenul estetic cel mai fluent se datorează iradițiilor lui multiple înăuntrul celorlalte categorii estetice, înăuntrul fenomenului artistic însuși. Dacă frumosul își are propria lui configurație, propria lui structură intimă, el se impune, totodată, ca un fluid care străbate și alte înfățișări ale esteticii. El are configurația unei străluciri caleidoscopice, a unei iradiții multicolore care obligă la o permanentă corelare a lui cu o multitudine de coordonate și perspective ale esteticii, ca și ale altor manifestări ale minții umane. De aici și potențialul valoric deosebit de ridicat și multilateral uman al valorii de frumos. Variatele încercări de definire a frumosului ca atare au simțit nevoia unei neîncetate raportări a acestuia la alte valori. În cultura antichității, când valorile spirituale erau concepute și apreciate sincronic, frumosul era conțopit în mod frecvent cu binele, adevărul, armonia și utilul și aceste valori treceau reciproc una în alta. Formula kalon kagathon, preconizată de înțeleptul Platon, considera frumosul, armonia, adevărul și binele într-o neîncetată fuziune. Ulterior, alte încercări de definire au tins să aprecieze frumosul ca splendor - SPLENDOAREA ADEVĂRULUI (la unii platonicieni); ca splendor ordinis - SPLENDOAREA ORDINII (la Sf. Augustin); ca splendor formae - SPLENDOAREA FORMEI (la Thomas d'Aquino) sau ceea ce place fără concept (la Kant), ca întruchipare sensibilă a ideii de adevăr (la Hegel), ca echilibru între sublim, armonie și grație. Dacă în cultura antică frumosul conviețuia într-o unitate sincronică cu alte valori spirituale, într-o modalitate foarte generală, el a început apoi să trăiască un proces de desprindere, de detașare, pentru a-și putea releva configurația proprie. Unitățile sincritice, bazate pe nediferențiere, au început să se destrame încet, lăsând loc unui lung efort de investigare a specificităților, ca și a unităților sintetice, bazate, în același timp, pe diferențieri specifice. Frumosul a avut, din acest punct de vedere, o soartă aparte. Desprinderea din valorile sincritice a relevat faptul că el se înfățișează înainte de orice ca splendoare, adevăr, bine, strălucire, armonie. Dar aceasta nu era suficient, deoarece neîncetată intervenea constatarea că armonia, strălucirea

lui, iradiau multilateral, ceea ce i-a obligat pe unii să caute neîncetat specificul acestui concept în însăși asocierea lui cu alte valori. Adeseori exasperați de polivalența atât de accentuată a frumosului, unii teoreticieni au optat pur și simplu pentru o identificare a frumosului cu integrarea armonioasă a părții într-un întreg ca fiind accepția lui cea mai largă. Este un proces foarte semnificativ pentru soluțiile extreme la care s-a recurs în momentele când, dezvăluindu-și corelațiile infinite, frumosul se sustrăgea de fapt oricărei definiții. Detașându-se din conviețuirile sincritice, armonia proprie frumosului n-a putut să prospere, să se mențină într-o izolare absolută. Ea și-a extras, în continuare, seva din spectrul multicolor al unor corelări și asociații. Una dintre cele mai fructuoase încercări este tocmai aceea care asociază idealul de frumos cu perfecțiunea, armonia, adevărul și binele divin. Unii au propus chiar o eliminare a conceptului de frumos, pentru a fi înlocuit cu cel de perfecțiune. Alți teoreticieni, fără a recurge la această eliminare, au tins să definească esența frumosului ca fiind însăși perfecțiunea. În această ordine de idei, unii subliniază că a da formă lucrurilor în conformitate cu legile frumosului înseamnă a da întotdeauna obiectului măsura care-i este inerentă. În fond, realizarea măsurii inerente înseamnă tocmai năzuința de a realiza perfecțiunea. Printre teoriile secolului al XX-lea legate de frumos amintim formula lui R. Bayer, care propune definirea sentimentului de frumos ca „lirism al perfecțiunii”. Tudor Vianu a sugerat mereu că esența frumosului artistic vizează armonia pe care o degajă perfecțiunea. Mulți nu s-au putut sustrage intuiției că, în intimitatea sa, frumosul implică ceva din structura perfecțiunii, armoniei și binelui. Dacă unitatea dintre frumos și perfecțiune n-a putut fi niciodată repudiată cu totul în mod irevocabil, întâlnim adeseori acum un unghi negativ, critic, non-conformist, care a tins în mod eronat să elibereze frumosul de sub tutela absolută a unui echilibru static, a unor armonii olimpiene. Modulile de existență ale frumosului sunt, firește, multiple. Două sunt însă domeniile unde se manifestă cu deosebită pregnanță: în natură și în artă. S-au constituit, astfel, două concepte distincte, îndelung discutate: conceptul de frumos natural și conceptul de frumos artistic. Între interpretarea acestor două concepte au existat frecvente disensiuni. Îndoeșii sistemele clasice germane, conservatoare în promovarea ideii primordialității demiurgice a spiritului, n-au acceptat recunoașterea unui frumos natural, care presupune unele coordonate independente de corelația unei conștiințe sau chiar capabile să o influențeze. Limitând obiectul esteticii la frumosul artistic, ele au pornit, în general, de la considerarea deosebirilor existente între frumosul artistic și cel natural sub raportul gradului de perfecțiune, de puritate. În ansamblu, pentru aceste doctrine, frumosul natural este imperfect, impur, de unde necesitatea frumosului ideal, artistic pentru a se obține perfecțiunea. De aici s-a născut ideea superiorității frumosului artistic și a inferiorității celui din natură. Această teză se înscrie de fapt pe fundalul unei problematice cu mult mai ample, privind superioritatea artei ideale asupra frumosului naturii reale. Reacția împotriva acestei idei a fost proclamarea superiorității frumosului naturii asupra frumosului artei. S-a constituit astfel o pendulare polemică. Dacă frumosul artistic nu-i poate fi contestată pregnanța expresivității creative, ideea superiorității artei față de natură s-a alimentat uneori excesiv din esențele pure ale lui Platon sau din transcendentismul activ kantian. Iar pe realiști și outrance (înversunțați), (cel care proclamă invariabil și nenuanțat superioritatea naturii asupra artei) unii l-au denumit sugestiv și ironic „realiști-terre à terre (prozaici)”. Dacă de la Platon și Aristotel încoace conceptul de frumos



a revenit constant în majoritatea marilor sisteme de estetică, iar în primele 3-4 decenii ale secolului al XX-lea studiile despre acest concept sunt încă frecvente, în ultimele decenii ale veacului nostru, problema frumuseții pare a se rarea în MOD ALARMANT. Și totuși este vorba de o criză care ar putea fi definită ca atare. Cel care vorbesc de o criză categorică a frumuseții formulează această opinie din perspectiva unei stări de fapt în care ipostazele frumuseții devin absurde și sunt din ce în ce mai mobile.

FRUSTRARE - Lipsirea, privarea culva de un bun sau de un drept. Situație în care un obstacol (denumit eveniment sau element frustrant) intervine în calea satisfacerii unei trebuințe (intenție, dorințe) și modifică astfel comportamentul persoanei. Este posibil ca scopul sau motivul unui asemenea comportament să nu fie conștient, astfel încât subiectul să resimtă consecințele frustrărilor (de exemplu angoasa, anume emoții, schimbările de dispoziție), fără să știe exact căror cauze se datorează ceea ce el simte atunci. Consecințele frustrării prin rezonanțele lăuntrice pe care le declanșează sunt mai grave sau mai puțin grave, în funcție de natura obstacolului, de natura și intensitatea motivației, de particularitățile structural-dinamice ale persoanei ce suportă frustrarea. În funcție de raportul cu realitatea, reacția la frustrare semnifică adaptare sau neadaptare la situație și deci se înscrie în normal sau în patologic.

FUNGICID - Substanță naturală sau de sinteză utilizată pentru combaterea ciupercilor vătămătoare.

FUNGISTATIC - Substanță naturală sau de sinteză care oprește dezvoltarea ciupercilor.

FURUNCUL - Infecție acută a unui folicul sebaceu de la nivelul pielii (folicul pilosebaceu). Un furuncul se caracterizează mai întâi printr-o mică ridicătură centrată în jurul unui fir de păr, dureroasă, caldă, acoperită cu o piele roșie și luctoasă. După câteva zile, se formează burbulonul caracteristic unui furuncul: foliculul este înlocuit cu un con tare și galben, care lasă un crater roșu după ce a fost eliminat, a cărui cicatrice este uneori definitivă.

Furunculele pot recidiva sau se pot multiplica, ceea ce poate semnală un diabet până atunci neștiut. O manipulare forțată (presiuni pentru a încerca extragerea burbulonului) poate antrena o septicemie provocând trecerea microbilor în sânge, pomînd de la aceasta el se poate disemina. Furunculele de pe față, mai cu seamă cele din apropierea nasului, buzelor, ochilor pot să se complice printr-o stafilococă malignă a feței: infecție locală gravă.

GALACTOGOG (GALACTOGEN) - substanță care determină, sporește secreția de lapte.

GÂNDIRE - Proces mental de rezonanță cu energii subtile mentale din MACROCOSMOS însoțit de complexe repercusiuni psihice secundare și de cunoaștere, conștând în operații sau acte mentale care folosesc, pe de o parte, informațiile oferite de procesele psihice primare, iar pe de altă parte, informații de tipul cunoștințelor achiziționate de individ sub forma ideilor și elaborate social-istoric. Gândirea este un proces conștient, intelectual și presupune o organizare logică a relațiilor și operațiilor, de la concret, particular și unic, la general, esențial, abstract. Gândirea reflectă MENTAL REALITATEA și folosește datele cunoașterii senzoriale, dar se plasează la nivelul logic al cunoașterii. Gândirea operează prin selecții, ordonări, combinări de elemente și de relații; în cadrul acestor prelucrări, gândirea are și o funcție anticipativă și prospectivă: ea se formează pe parcursul unor acțiuni practice, prin interiorizarea operațiilor și actelor concrete. YOGA consideră că specificul gândirii nu constă în reproducerea schematică și mai mult sau mai puțin generalizată a realității concrete, ci în reconstituirea și

reflectarea mentală prin inefabile procese de rezonanță a acestei realități în mod nemijlocit, chiar și a acelor părți din realitate care nu se oferă direct cunoașterii; din perspectiva milenară Yoga gândirea operează abstract și generic, în opoziție cu acțiunea concretului senzorial. Astfel, ca proces mental de rezonanță cu complexe repercusiuni psihice, gândirea presupune reflectarea generalizată, prin inefabile procese de REZONANȚĂ mentală a obiectelor și fenomenelor realului, ceea ce implică sesizarea esențialului, raportarea și integrarea categorială a ființei umane de cunoscut, a obiectului sau fenomenului. Cunoașterea prin gândire este o cunoaștere nemijlocită, prin simbolizări, combinări, construcții, corelații etc. Gândirea stabilește relații categoriale și necesare în diversitatea formelor de manifestare ale realului. Dincolo de această diversitate, gândirea surprinde ceea ce este unitar, coerent, necesar în fenomene și lucruri. Prin intermediul gândirii, cunoaștem adevărul ultim și atingem starea de eliberare și nemurire spirituală.

GERMEN - Corpuscul sau sămânță care, pus în condiții favorabile, se dezvoltă și dă naștere unei ființe vii; ou fecundat; embrionul unei plante; germen microbian.

GENĂ - Segment al A.D.N.-ului (vezi A.D.N.) ce condiționează sinteza uneia sau mai multor proteine și deci manifestarea și transmiterea unui caracter ereditat determinat.

Genele sunt situate în locuri bine precizate din cromozomi (vezi CROMOZOMI), această localizare fiind întotdeauna identică de la o generație la alta. O ființă umană posedă aproximativ 100.000 de gene diferite, totalitatea genelor unui individ constituind genotipul său.

GENETICĂ - Ramură a biologiei care studiază fenomenele și legile eredității și variabilității organismelor.

GENOM - Totalitate a materialului genetic, adică a moleculelor de A.D.N. (vezi A.D.N.) dintr-o celulă.

Genomul este constituit din totalitatea genelor (secvențele codante) și din alte secvențe, numite necodante, care constituie cea mai mare parte a A.D.N.-ului cromozomic.

În 1990, o echipă de cercetători francezi a lansat un proiect ambițios: elaborarea hărții genomului uman. De la realizarea sa efectivă la sfârșitul anului 1993, a devenit posibilă cunoașterea totalității genelor care constituie genomul, ceea ce va permite să fie caracterizate toate acele gene care se află la originea a aproximativ 5000 de boli genetice inventariate în prezent, deci să se amelioreze diagnosticarea și, pe termen mai lung, să se permită vindecarea prin terapie genetică (tratament al bolilor prin modificarea genelor.)

GINECOLOGIE - Specialitate medicală consacrată studiului organismului femeii și al aparatului ei genital, atât din punct de vedere fiziologic, cât și patologic.

GLANDĂ - Organ a cărui funcționare este caracterizată prin sintetizarea, apoi prin secretarea unei substanțe. O glandă este constituită dintr-un tip de țesut numit epiteliu, de aceeași natură cu stratul superficial al pielii (epiderm) și al mucoaselor. Secreția unei glande poate fi internă (glande endocrine) sau externă (glande exocrine).

Glande endocrine, adică cu secreție internă, elimină substanța produsă, denumită hormon, în sânge. Hipofiza, tiroida, paratiroidile, suprarenalele și ovarele sunt glande endocrine.

Glande exocrine, adică cu secreție externă, elimină substanța produsă în exterior fie direct (la suprafața pielii), fie indirect (în tubul digestiv, bronhii, căi genitale sau urinare). Ele au adesea un canal excretor. Glande salivare, sudoripare și lacrimale sunt glande exocrine.

Unele glande sunt concomitent glande endocrine și exocrine. Astfel, pancreasul secretă în același timp enzime



digestive și hormoni (insulina) eliminați în sânge.

GLANDĂ SUPRARENALĂ - Glandă endocrină situată la polul superior al ficatului dintre cei doi rinichi. Cele două glande suprarenale sunt formate fiecare din două părți:

- corticossuprarenală, specializată în sinteza anumitor hormoni steroizi - aldosteron, cortizol, androgeni (dintre care cel mai cunoscut este testosteronul);

- medulosuprarenală, care produce neurotransmițătorii (catecolaminele), în special adrenalina.

GLAUCOM - Boală a ochiului caracterizată printr-o creștere a presiunii intraoculare cu atingere a capului nervului optic și cu alterarea câmpului vizual, putând duce la cecitate (orbire).

GLICOGEN - Glucid constituit din lanțuri foarte lungi și ramificate ale moleculei de glucoză, formând principala rezervă de glucoză a organismului.

GONADĂ - Glandă sexuală, masculină sau feminină (testicul sau ovar), care produce celulele germinale (celeule a căror diviziune și maturare conduc la formarea de celule sexuale sau gameți).

GONADOTROPINĂ - Hormon secretat de hipofiză (glandă endocrină situată la baza creierului), care stimulează activitatea și secreția hormonală a gonadelor (ovare și testicule). Sinonime: GONADOSTIMULINĂ, HORMON GONADOTROP, GONADOTROFINĂ.

Există două gonadotropine: hormonul luteinizant, denumit și luteotrofină sau LH, și hormonul foliculostimulant, cunoscut și sub numele de gonadotropină sau FSH. Ele sunt identice la bărbat și la femeie.

La femeie, gonadotropinele sunt indispensabile desfășurării normale a ovulației în timpul ciclului menstrual, la maturarea foliculilor ovarieni și la producerea unei cantități adecvate.

GONOREE - Cunoscută și ca blenoragie, este cea mai veche boală veneriană cunoscută și se transmite prin raporturi sexuale genitale și bucale, ca și de la mamă la copil în timpul nașterii. Este foarte răspândită, însă frecvența ei rămâne un lucru dificil de stabilit. La bărbat, o uretrită (inflamația uretrei) este cea mai frecventă dintre manifestări. Ea apare într-un interval de 4-20 de zile după contactul infectant, sub forma unei scurgeri uretrale gălbui, abundente, care pătează lenjeria și este însoțită de arsuri la micțiune. La femeie, simptomele sunt adesea mascate, blenoragia declarându-se sub forma de leucoree (pierderi albe) și de inflamații locale. Infecția poate ajunge la ovare și la trompe și poate fi chiar cauza unei ulterioare sterilități. La feteți, care poate contracta boala prin folosirea, de exemplu, a unui prosop contaminat de un alt utilizator, boala se manifestă adesea printr-o inflamație a vulvei și a vaginului.

HANDICAP - Deficiență sau incapacitate mentală, fizică sau senzorială, parțială sau totală, temporară sau definitivă, cauzată de o alterare a structurilor sau funcțiilor psihologice, fiziologice sau anatomice, constituind un dezavantaj social.

HATHA - Termen format din HA (Soare, YANG, (+), etc.) și din THA (Luna, YIN, (-) etc.). Semnifică forța, echilibrul deplin al energiilor complementare ale flinței (+) și (-). Această stare face cu puțință armonia dătătoare de putere. Cuvântul HATHA este compus din HA, flux energetic solar (+) sau inspirație și THA, flux energetic lunar (-) sau expirație. HA și THA sunt de fapt PRANA (+) și APANA (-), două dintre VAYU-urile principale (cele cinci forțe vitale fundamentale ale flinței umane).

HATHA-YOGA - formă de YOGA (vezi YOGA) care implică realizarea unor posturi gimnastice speciale, cu efecte benefice complexe (ASANA-e, vezi mai sus în acest glosar), relaxarea profundă (SHAVASANA), controlul și

ritmarea suflurilor prin respirație (PRANAYAMA), procedee fundamentale de purificare (KRIYA), procedee de concentrare mentală, care urmăresc să facă corpul cât mai suplu și relaxat. Toate aceste exerciții concertate măresc vitalitatea, asigură o sănătate deplină și ajută la vindecarea diferitelor boli. Printr-o dietă adecvată, corpul fizic este gradat și complet purificat, iar aceasta face ca în același timp să fie eliminate impuritățile și toxinele, creându-se astfel condiții ca vitaminele și oligo-elementele să poată fi mai bine utilizate și asimilate de către organism. Procedând astfel, corpul și mintea sunt complet purificate, iar practicantul dobândește în scurt timp controlul asupra mentalului, atingând astfel, în final, țelul suprem în Yoga care este Realizarea de Sine.

În limba sanscrită, HA înseamnă Soare, iar THA înseamnă Lună. În acest caz, Soarele desemnează principiul masculin, activ, emițător, iar Luna corespunde principiului feminin, pasiv, receptor. HATHA reprezintă, cu alte cuvinte, o lege fundamentală a întregului Univers, aceea a permanentei interacțiuni dintre două forțe opuse ca sens, dar complementare, una masculină, solară, (+), YANG, și alta feminină, lunară, (-), YIN. HATHA-YOGA permite deci yoghinului să identifice atât în microcosmosul flinței sale, cât și în Macrocosmos, existența la toate nivelele a celor două forțe fundamentale și îl ajută ca prin stăpânirea lor absolută să se ridice deasupra dualității și să atingă starea de armonie și echilibru perfect, realizând astfel unitatea Conștiinței Supreme.

Desăvârșirea spirituală se realizează în HATHA-YOGA prin parcurgerea obligatorie a opt etape succesive: YAMA și NIYAMA (care cuprind fiecare câte cinci reguli de comportament, reprezentând planul moral și etic în yoga), ASANA (vezi ASANA), PRANAYAMA (cuprinzând exerciții specifice de respirație pentru amplificarea la maximum și controlul - YAMA - perfect al energiilor subtile, PRANA), PRATYAHARA (abstragerea flinței yoghinului de la realitatea exterioară care l-ar putea perturba, prin controlul perfect asupra celor cinci simțuri, ceea ce îi permite să-și protejeze conștiința în alte dimensiuni sau universuri), DHARANA (concentrarea, care îl ajută pe yoghin să-și focalizeze intens energiile acumulate anterior asupra unui singur obiect real sau imaginar care reprezintă suportul concentrării), DHYANA (vezi MEDITAȚIA) și SAMADHI (vezi EXTAZ).

HEMATOGENIC - Substanță de sinteză sau naturală care crește numărul de globule roșii și cantitatea de sânge din organism.

HEMORAGIE - Scurgere de sânge în afara vaselor sanguine. O hemoragie este numită externă dacă sângele se scurge direct în exterior, internă dacă se produce într-o cavitate (torace, abdomen) sau într-un organ intern (stomac, intestin). Când sângele iese pe căile naturale (gura, anus, uretră), hemoragia se numește secundar exteriorizată.

HEMOROIZI - Varice ale venelor situate în jurul anusului. Hemoroizii, patologice destul de obișnuite la adult, se impart, după amplasarea lor, în hemoroizi interni și hemoroizi externi. Apariția lor este favorizată de ereditate, de constipație; sarcina, prin intermediul hipertensiunii venoase pe care o produce, este, de asemenea, un factor predispozant.

HEMOSTATIC - Substanță de sinteză sau naturală capabilă să oprească sângerările și hemoragiile.

HIPEREMIE - Vezi CONGESTIE.

HIPERMENOREE - Menstruație foarte abundentă, întârziată la începutul menopauzei, în unele boli uterine, în cancerul uterin etc.

HIPERPLAZIE - Creștere benignă a volumului unui



țesut prin multiplicarea celulelor care îl constituie.

HIPERTENSIUNE CLIMACTERICĂ - În general, **HIPERTENSIUNEA** desemnează o creștere trecătoare sau constantă a presiunii sângelui în sistemul arterial sau în cel venos, datorită unor stări neuroase, boli renale, cardiopulscare, endocrine etc.; hipertensiunea climacterică reprezintă hipertensiunea datorată climacteriului, cu alte cuvinte, perioadei care marchează sfârșitul maturității unei persoane și care se caracterizează printr-un ansamblu de modificări fiziologice, funcționale și psihice.

HIPERTROFIE - Creștere în volum a unui țesut sau a unui organ.

HIPOFIZĂ - Mică glandă endocrină (care secretă hormoni) prinsă de partea interioară a creierului. Sinonim: **GLANDA PITUITARĂ**.

Hipofiza este situată sub hipotalamus, de care este suspendată printr-o mică tijă, tija pituitară (sau hipofizară). Este compusă din două părți, separate una de alta, funcționând independent: **adenohipofiza**, anterior și **neurohipofiza**, posterior.

Adenohipofiza produce 5 hormoni, numiți și stimuline. Aceste secreții sunt la rândul lor comandate de către hormonii hipotalamusului. Adenohipofiza secretă și prolactina (responsabilă de lactație la femeie). Neurohipofiza servește drept loc de stocare provizorie a doi hormoni ai hipotalamusului, hormonul antidiuretic, sau ADH (care împiedică eliminarea apei de către rinichi atunci când ea nu se află în cantitate suficientă în organism), și ocitocina (care stimulează contracțiile uterului la femeie în timpul nașterii).

HIPOLIGHEMIANT - Substanță capabilă să diminueze nivelul de glucoză din sânge (cu alte cuvinte glicemia).

Efectul hipoglicemicant este adeseori un efect nedorit al unei substanțe (în principal alcoolul). În schimb, substanțele hipoglicemice, naturale sau de sinteză (de ex. insulina), sunt utilizate pentru tratarea diabetului (boală în care glicemia este crescută).

HIPOLIPHEMIANT - Substanță capabilă să micșoreze o hiperlipidemie (creșterea nivelului de lipide în sânge). Sinonime: **HIPOCOLESTEROLEMIANT**, **HIPOLIPIDEMANT**, **NORMOLIPHEMIANT**.

HIPOTALAMUS - Regiune centrală a diencefalului situată la baza creierului, sub talamus și deasupra hipofizei, care este legată de el cu o tijă, tija pituitară.

Hipotalamusul asigură un dublu rol de control al activității sistemului nervos vegetativ.

FUNCȚIONARE: Hipotalamusul secretă doi hormoni care sunt stocați în hipofiză, apoi secretați liber în sânge, hormoni care controlează secrețiile adenohipofizei. Alt rol al hipotalamusului constă în acțiunea asupra funcționării viscerelor (viața vegetativă), de exemplu intervenția asupra ritmului cardiac sau respirator. Tot el controlează, de asemenea, senzațiile de foame și sațietate, precum și termoreglarea.

HIPOTENSIV - Substanță capabilă să reducă tensiunea arterială, utilizată în tratamentul hipertensiunii arteriale.

HISTERECTOMIE - îndepărtarea pe cale chirurgicală a uterului.

HISTOLOGIE - Parte a biologiei care studiază țesuturile organice, celulele, formațiunile necelulare și structura lor microscopică.

HORMON - Substanță secretată de o glandă endocrină, eliberată în circulația sanguină și destinată să acționeze în mod specific pe unul sau mai multe organe-țintă cu scopul de a le modifica funcționarea. Hormonul este eliberat în sânge și circulă cel mai des legat de o proteină care îi reglează acțiunea. El se fixează în continuare pe receptori

purtați de către organele-țintă, cu o specificitate comparabilă celei a unei chei într-o broască, cu scopul de a adapta organismul la nevoile momentului (de exemplu, pentru a stimula secrețiile de insulină atunci când ingestia alimentelor antrenează o creștere a nivelului glucozei din sânge). Producția de hormon este la rândul ei stimulată sau frânată printr-un proces regulator, numit proces de control, care poate fi hipotalamic sau metabolic; astfel, scăderea glicemiei inhibă secretarea de insulină de către pancreas.

HORMON FOLICULOSTIMULANT (FSH) - Hormon produs de glanda pituitară care intervine în maturarea foliculilor ovarieni la femeie și în formarea spermatozoizilor în tuburile seminifere la bărbat; sinonim: **FOLICULOTROPINA**.

HORMON LUTEINIZANT (LH) - Hormon produs de glanda pituitară care intervine în sinteza androgenilor la femeie și a testosteronului la bărbat. sinonim: **LUTEOTROPINA**.

IDEAL - Model sau prototip de perfecțiune umană la care aspiră un individ sau o colectivitate; motiv superior și fundamental de acțiune umană, care se manifestă în toate domeniile de activitate, inclusiv în YOGA sau spiritualitate. Reprezintă o proiecție mentală a unei realități sublimе, DIVINE, dezirabile și realizabile, care orientează întreaga existență, având totodată un caracter imperativ.

Idealul spiritual, idealul amoros, idealul moral, idealul estetic etc. reprezintă câteva dintre ipostazele sau "modurile de existență" ale idealului. Sub aspect structural, idealul de viață include: sensul și semnificația vieții, scopul vieții și modelul idealizat de viață. Idealul este determinat calitativ de modul în care s-a interiorizat, în structurile active ale personalității, ierarhia de valori divine, spirituale și culturale, de gestați și modul de exprimare al acestora, precum și de concordanța dintre nivelurile de aspirație individuală și cerințele grupului din care face parte sau la care aderă.

Idealul este deci un model de perfecțiune umană, morală, estetică, spirituală, mentală, psihică sau de alt ordin la care o ființă sau o colectivitate umană aderă și către care tinde pentru a-l realiza ca pe o valoare supremă. Aspirația către un ideal generează un proces permanent de rezonanță cu energiile subtile, înalte, sublimе care există în anumite sfere subtile din Macrocosmos. În viața tinerilor, idealul, configurat într-o imagine sau formulat prin idei, presupune o opțiune valorică capitală și stabilirea unui program de viață în care idealul reprezintă totdeauna o "stea călăuzitoare". Idealul, în YOGA, rezultă din experiența raporturilor cu DUMNEZEU, cu oamenii, din cunoașterea vieții marilor yoghini și înțelepți, din meditații profunde asupra vieții, asupra lui DUMNEZEU și asupra propriei persoane. Reprezentând o forță spirituală decisivă, datorită proceselor de rezonanță cu anumite energii subtile mentale elevate pe care le declanșează în timp, idealul are o structură complexă în care distingem: a) sensul vieții, direcția predominantă în care se orientează persoana; b) semnificația vieții, însemnătatea ce i se acordă acesteia și nivelul de aspirații; c) scopul vieții sau obiectivul fundamental al întregii existențe personale; d) modelul idealizat sau ideal, care este urmat cu pasiune și consecvență.

În concluzie, idealul este un model superior de realizare umană, către care aspiră orice individ sau generație; cel mai înalt grad de deșăvșire concepută în plan material, subtil, psihic, mental și spiritual, constituind țelul fundamental care motivează acțiunea oamenilor chiar și în practica YOGA. Idealul se manifestă în toate domeniile de activitate umană (există de exemplu un ideal al practicii YOGA, un ideal DIVIN, amoros, mental, etc, estetic).



Deși, prin geneză, idealurile sunt produse ale subiectului, ele au un statut existențial, se constituie ca o "existență ideală", ce atrage mai deureme sau mai târziu, prin rezonanță, realitatea care îl corespunde.

IDIOPATIC - Se spune despre o boală a cărei cauză este necunoscută.

IDIOȚIE - Debilitate mentală congenitală maximă, caracterizată prin incapacitatea însușirii vorbirii și a deprinderilor elementare, nivelul intelectual neatingându-l pe cel al unui copil normal de doi ani.

IGIENĂ - Ramură a medicinei care elaborează normele de apărare a sănătății oamenilor și formele de aplicare a acestor norme pe baza studiilor interdependenței și interacțiunii dintre om și mediul înconjurător, a condițiilor de trai, precum și a relațiilor sociale și de producție.

Ansamblu de reguli și de măsurat practice pe care cineva le respectă pentru a-și păstra sănătatea.

IMBECILITATE - Deficiență mentală gravă, caracterizată prin incapacitatea de a depăși nivelul intelectual al vârstei preșcolare; tâmpenie.

IMUNODEFICIENȚĂ - Diminuare congenitală sau dobândită a stării de imunitate a organismului.

Atunci când imunodeficiența este serioasă și durabilă, ea face bolnavul deosebit de sensibil la infecțiile cauzate de germeni inofensivi în mod normal și care afectează doar organisme cu mijloace de apărare slăbite.

IMUNOSTIMULATOR - Substanță care stimulează sistemul imunitar, sistemul care asigură apărarea organismului.

INCONTINENȚĂ - Eliminare involuntară a urinei sau a materiilor fecale, nepuțință de a reține urina sau materiile fecale. Nepuțință de a-și înfrâna unele dorințe sau acțiuni.

INCONTINENȚĂ SEXUALĂ - Pierderea potențialului sexual creator prin ejaculare la bărbat și, respectiv, prin descărcarea explozivă a acestuia la femeie, în timpul actelor amoroase fără continență.

INFIRMITATE - Defect fizic congenital sau dobândit în urma unui accident, a unei boli etc.

INFLEAMĂȚIE - Reacție localizată a unui țesut, consecutiv unei agresiuni (rănire, infecție, iradiere etc.). O inflamație se manifestă prin patru semne principale: roșeață, căldură, tumefacție (umflătură), durere. Atunci când țesutul suferă o agresiune, celule specializate, mastocitele, eliberează niște substanțe care produc o dilatație a vaselor în zona afectată, ceea ce provoacă încălzirea și înroșirea ei. Capilarele (vase sanguine mici) supraîncărcate lasă să se elimine lichid, care se infiltră în țesuturi, antrenând aici o umflătură și cauzând o senzație dureroasă provocată prin stimularea terminațiilor nervoase locale.

Inflamația este însoțită, de obicei, de o acumulare de globule albe care contribuie la curățarea și la restaurarea țesuturilor deteriorate. Ea constituie deci o reacție de apărare a organismului împotriva agresiunilor.

INTESTIN - Segmentul lung al tubului digestiv constituit din duoden, jejun, ileon, cec, colon și rect. Rolul intestinului este acela de a finaliza digestia începută în cursul masticăției și continuată în stomac. Peretele său extern este constituit din două straturi de musculatură netedă, unul cu fibre longitudinale, celălalt cu fibre transversale. Peretele său intern, mucoasa, este constituit din endoteliu și are în profunzimea sa glande care secretă sucurile digestive.

În funcție de rolurile lor diferite, se disting două segmente principale ale intestinului: intestinul subțire și colonul. Intestinul subțire, lung de aproximativ 7 metri, este format din duoden, jejun și ileon. Mucoasa Intestinului subțire este tapisată cu vilozități prin care se efectuează aproape întreaga absorbție a alimentelor. Colonul sau intestinul gros, cu o lungime de aproximativ 1,40 metri,

are ca funcție principală absorbția de apă și de electroliți și concentrarea materiilor nedigerabile. Acumularea acestor materii (fecalele) în ultima parte a colonului, rectul, declanșează nevoia de a defeca.

INTUIȚIE - Prin definiție, intuiția reprezintă cunoașterea directă, imediată, prin inefabilă rezonanță, a adevărului, fără ajutorul rațiunii. După Carl Gustav Jung, celebrul psiholog și psihiatru elvețian, intuiția este una dintre cele patru funcții psihologice fundamentale ale omului, celelalte trei fiind gândirea, sentimentele și simțurile. El descrie intuiția ca fiind funcția de explorare a necunoscutului, care oferă posibilități și implicații în aparență dificil de perceput în mod conștient. Intuiția este o calitate foarte importantă în anumite domenii de activitate, mai ales acolo unde oamenii vin în contact nemijlocit cu alți oameni. Această capacitate este prezentă adesea la yoghini, la cei care iau decizii, la inventatori, la geții sau la artiști. Poate mai bine decât alții, acești oameni sesizează fața ascunsă a lucrurilor, știu să ia cea mai bună hotărâre la timpul potrivit, bat la ușile care, sigur, li se deschid; în general, știu precis și foarte repede ce au de făcut. A putea să anticipezi turmură evenimentelor permite mai buna lor înțelegere și folosirea întregii energii pentru înfruntarea unei perioade dificile sau găsirea unei soluții neașteptate, inteligente atunci când totul părea pierdut.

Intuiția nu este un act de voință, ci o stare de atenție și de receptare inspirată. Și, cu toate că această facultate excepțională aparține fiecărui om, sunt anumite persoane, printre care mai ales yoghinii, care știu mai bine decât alții să o exploateze.

INVALID - Persoană care are o infirmitate (din cauza căreia este inaptă de muncă).

ISTERIE - Formă de neuroză caracterizată prin hiperexpresivitatea somatică a ideilor, a imaginilor și a afectelor inconștiente. Boala a fost cunoscută și descrisă încă din antichitate de către Hipocrat, dar a fost curățată abia la sfârșitul secolului al XIX-lea de către Charcot, care o considera drept o boală somatică, care ar aparține neurologiei. El descrie așa-numitele "crize de isterie", care survin la anumite intervale și se manifestă printr-o simptomatologie precisă. În isterie, uneori bolnavii își împrumută simptomele imitând. Marea sugestibilitate este o caracteristică importantă a isteriei.

Isteria este o boală lipsită de un substrat neuronal, fiind indusă prin sugestie și susceptibilită să dispară prin persuasiune (contrasugestie). YOGA consideră că isteria are drept cauză conflictele refulate care se manifestă prin diferite simptome. Prin urmare, simptomele isteriei ar constitui fenomene specifice, subtile, de "conversie" pe plan somatic a conflictelor lăuntrice inconștiente.

Personalitatea isterică este foarte influențabilă, în pofida unei indiferențe aparente; ea se refugiază în imaginar (tendință de teatralism, de mitomanie), suferă de insatisfacție sexuală și practică un joc ambiguu de seducere și de țineră la distanță. Crizele isterice - care survin adesea în public - pot lua forme foarte diverse: crize de nervi, pierdere conștienței, paralizie, edem, tulburări circulatorii etc, care nu au o cauză organică: este vorba de un "limbaj corporal" prin care persoana isterică își exprimă conflictele inconștiente.

IUBIRE - Mai ales pentru yoghini, IUBIREA adevărată este un sentiment inefabil, copleșitor și divin care face cu putință, pentru acela (sau aceea) care o trăiește plenar, să resimtă o inefabilă dilatare euforică a ființei sale și, totodată, a câmpului conștiinței, de la finit către infinit.

Ceea ce caracterizează în mod fundamental iubirea adevărată este faptul că, permanent, ea este opusul EGOISMULUI.



IUBIREA este simțită intens de ființele umane sub forma unui sentiment unificator, profund euforic, copleșitor, nuanțat, funcționar, moral-estetic.

Iubirea se manifestă mai ales prin aspirația sublimă, dezinteresată, profund transfiguratoare și pătrunsă de abnegație către obiectul său: o ființă umană de sex opus care ne atrage, o anumită persoană asupra căreia resimțim, spontan, imboldul să ne reușăm, în mod detașat, afecțiunea, sau chiar o colectivitate, o idee ori o valoare, o activitate. Nașterea și persistența acestui sentiment profund unificator, euforic în esența sa, divin și beatific și dezvoltare sa atunci când se manifestă divers nuanțat, de la o ființă umană la alta, în sfera individuală (care este aproape unică, fiind diferită de la un om la altul) sunt întim legate de formarea și cristalizarea personalității.

Iubirea dintre sexe vizează, prin transfigurare amoroasă profundă și adorație, fuziunea complementară, inefabil unificatoare pe toate planurile (inclusiv cel fizic-sexual), cu o anumită ființă umană care se află în plenitudinea sa fizică, vitală, psihică, morală și intelectuală care apare, aceia sau acelea care o iubeste intens, în frumusețea individualității sale, unice și irepetabile fiind, tocmai din această cauză, (pentru **ACELA SAU ACEEA CARE IUBEȘTE**) generatoare de o imensă fericire, autentică numai în această calitate. Natura și rolul uriaș indeplințit, permanent, de iubire, atunci când această este intens și cu adevărat liber manifestată în viața oamenilor, au primit în decursul timpului, interpretări variate. Una dintre cele mai străvechi interpretări ale iubirii este aceea mitologic-cosmologică, în care iubirea apare ca o nesfârșită forță euforică, transfiguratoare, sublimă, divină, cosmică, grandioasă, generatoare a tot ceea ce este frumos, minunat și înfrânt creator (de exemplu, erosul regenerator al orficilor, principalul organizator divin al Universului la Empedocle, entuziasmul eroic la G. Bruno, principiul unificator divin al cerescului (+) și al teluricului (-), al finitului și infinitului, în romantismul german; aspectul polarizant, complementar și unificator al forței subtile a Soarelui, (+), masculin, aspect emisiv) și al forței subtile a Lunii, (-) feminin, aspect receptiv), care este puterea motrice și diriguitoare a manifestării și a evoluției în YOGA). Distingând genuri diferite ale iubirii și considerând-o pe cea profund transfiguratoare și spirituală (pură, înălțătoare, divină) ca fiind net superioară, numeroși gânditori i-au atribuit virtuți cognitive fundamentale (de exemplu, cunoașterea frumosului ideal ca atare, identificarea extatică a iubirii și cunoașterii la Platon, accesarea către culmile estice ale lumii inteligibile, beatitudinea iubirii divine la M. Ficino, libertatea interioară deplină, izvorâtă din cunoașterea intuitiv-rațională, „amor del intellectualis” la Spinoza, penetrarea, datorită unei inefabile rezonanțe interioare cu conștiința ideal sau absorbirea în noi, datorită fuziunii depline și a identificării perfecte, în care cunoașterea, obiectul sau ființa ce este cunoscută și cunoașterea care rezidă sunt **UNA**, a lucrului sau a ființei umane cunoscute ca într-o contopire erotică la F. Schlegel).

Iubirea a fost și este investită cu importante sensuri și valențe umane și spirituale în gândirea modernă, revelându-se rolul ei ca factor de aglutinare a solidarității umane profunde, ca factor de asigurare a comunității de idei a speciei umane, ca esență sublimă, divină și profund transfiguratoare, a omului. Reprezentantul filosofiei religioase (de exemplu, neoplatonismul, tomismul și neotomismul, personalismul, existențialismul religios), gânditorii creștini mai cu seamă, au pus foarte clar în evidență unele aspecte ale antropologiei iubirii (caritate-agape), interpretându-le în chip divin, înălțător, transcendental ca iubire a lui **DUMNEZEU**, în care aceasta

se identifică cu iubirea universală (temelia unitară a celor trei ipostaze ale lui Dumnezeu). O poziție aparte ocupă, din acest punct de vedere, printre teologi, Teilhard de Chardin, care a construit o concepție etică profund bazată pe dragostea dintre oameni, pe un colectivism plener unificator, afectiv și intelectual. Întârzierea accentelor pesimiste și iraționaliste ale iubirii caracterizează multe dintre interpretările filosofice, din secolele al XIX-lea și al XX-lea (de exemplu, Schopenhauer - pentru care „Amorul nu este decât o cursă întinsă individului, pentru ca acesta să perpetueze specia” - sau Nietzsche, M. Scheler, K. Jaspers, Sartre, Gabriel Marcel). Unii filosofi au subliniat transformările profunde pe care le-a suferit sau le suferă sentimentul iubirii de-a lungul timpului și au pus în evidență aportul ei hotărâtor în cunoașterea de sine, în atingerea stării de fericire, în formarea și modelarea umană.

Yoghinii au considerat întotdeauna sentimentul iubirii ca fiind extraordinar de important și l-au caracterizat adeseori drept un criteriu valoric esențial, sui-generis, al gradului de umanizare și elevare a comportamentului natural al omului, o măsură a faptului că, în însăși ființa sa microcosmică, cea mai intim individuală, **CEL CARE IUBEȘTE** poate, totodată, să devină, datorită iubirii, o ființă dilatăată în înfinit, Macrocosmică, unificată și divină.

Privind lucrurile din punct de vedere psihic, putem spune că iubirea sau amorul se formează printr-un fenomen complex de „cristalizare”, care a fost destul de bine descris de STENDHAL în celebra lui lucrare „**DESPRE DRAGOSTE**”, unde este analizat ca un proces de fixare progresivă pe care ni-l generează comunicarea și identificarea, inefabil empatică, cu o anumită ființă umană de sex opus, care ne completează (întregește) și ne polarizează pe multiple niveluri ale ființei noastre, făcându-ne să ne descoperim mult mai uniți decât și armonioși. STENDHAL opune această dragoste intensă, durabilă, profund transfiguratoare și adevărată, amorurilor bruște, frenetice și fulgerătoare, „**COUP DE FOUDRE**” care, prin angrenarea unor polarizări efemere, parțiale sau lipsite de o anumită profunzime și complexitate sunt, cel mai adesea, predispușe să dispară la fel de repede cum au apărut deoarece, fie de o parte, fie chiar de ambele părți, lipsește susținerea afecției și transfigurarea, care face posibilă aprofundarea, în timp, a fuziunii amoroase pe multiple niveluri realizată în cuplu.

Din punct de vedere moral, așa cum am mai spus, amorul este definit de către yoghini ca fiind un sentiment euforic sublim și profund transfigurator, care este opus egoismului. Iubirea adevărată este, prin urmare, o modalitate foarte simplă de depășire sau transcendere a egoismului. Înțelegând profund acest aspect prin trăirea directă, intensă, spontană și liberă a iubirii adevărate putem să înțelegem „mult mai bine cuvintele divine, esențiale ale lui **ISUS** pe care, paradoxal, foarte puțini creștini le mai pun astăzi în practică: „**IUBEȘTE PE APROAPELE TĂU CA PE TINE ÎNSUȚI**”. Genialul scriitor **TOLSTOI**, de asemenea, afirmă: „**ADEVĂRATA IUBIRE ARE ÎNTOATEAUNA DREPT BAZĂ RENUNȚAREA LA PROPRIUL BINE INDIVIDUAL**”.

IZOLARE - Solitudinea, ruperea de mediul extern este o ipostază a vieții care uneori poate genera tulburări psihice la ființa umană obișnuită (îndeosebi când ea este impusă, în diferite circumstanțe) sau poate atinge uneori o intensitate psihică. Exploratorii, naufragiații, emigranții, militarii, condamnații, bătrânii pot trăi situații de privare (senzorială, socială) care poate fi suportată, printr-o bună adaptare, fără consecințe psihopatologice, dar, cu toate acestea, izolarea poate genera, uneori, tablouri sau stări diverse ca intensitate și coloratură simptomatologică, încadrabile în psihogenii.



Izolarea, ca practică spirituală frecvent utilizată (în creștinism, în unele forme de YOGA etc.) vizează protejarea aspirantului (în special la începutul practicii spirituale) de anumite influențe negative, gregare, perturbatoare sau degradante ale mediului (anturajului) în care trăiește.

ÎNCREDERE ÎN SINE - Este un sentiment binecător de siguranță, determinat de cunoașterea posibilităților și valorii proprii persoane sau ale altora care, datorită proceselor de REZONANȚĂ pe care le determină (în MICROCOSMOSUL ființei umane) cu energii subtile, binefăcătoare din MACROCOSMOS poate genera îndrăzneală, forță, inspirație, decizie și reușită în acțiune. Încrederea DEPLINĂ în sine este rezultatul interiorizării unei suite de relații, modele, experiențe (reușite sau evocate ferm, cu putere), în primul rând a relației cu autoritatea unui model a cărui valoare este unanim recunoscută. Ea implică, de asemenea, condiții de valorizare specifică și de exercitare a aptitudinilor personale.

Încrederea FANTASMAGORICĂ în sine, excesivă sau nejustificată, este fondată pe supraaprecierea propriei persoane (desori compensatorie, generată de sentimente de inferioritate având un caracter incoștient), putând determina un mod de comportare deseori neadecvat impurărilor. Încrederea în alții se bazează pe buna lor cunoaștere profundă, obiectivă și empatică, urmată de lipsa îndoielei asupra cinstei, bunelor credințe și sincerității acestora, constituind una dintre premisele unei comunicări interumane calitativ superioare (în cadrul unui grup, între iubii, între soți, în relația ghid spiritual - aspirant YOGA). Încrederea creatoare în ceilalți implică o relație interpersonală între cel care acordă și cel cărui i se acordă încrederea.

Acordarea încrederii depinde de factorii psiho-mentali cognitivi și afectivi (EMPATIE) care orientează alegerea, ca și de domeniul pentru care ea se manifestă. Ea vizează anumite caracteristici reale sau DOAR presupuse ale unei persoane (se poate avea încredere în discreția unei persoane, dar nu și în capacitatea ei de a rezolva o problemă practică, de exemplu).

Capacitatea de a accorda încredere poate suferi distorsiuni datorate ambilor factori - cognitiv și afectiv. Incapacitatea de a accorda încredere, suspiciunea generalizată față de oameni, reflectă întotdeauna ecoul unor distorsiuni afective profunde.

Pentru ființa umană căreia i se acordă încredere, atitudinea de încredere a unei persoane investite cu un anumit statut poate reprezenta:

- confirmarea valorii proprii deja cunoscute;
- un aport narcisic necesar pentru dezvoltarea personală (utilizată în acest sens în pedagogie și în tehnicile de reeducare);
- recăștigarea încrederii în sine la persoane imature, labile, în cazul cărora conștiința valorii personale este mai mereu direct dependentă de mediu.

Pierderea încrederii în oameni, caracteristică mizantropiei, reprezintă o reacție neadaptativă extremă, consecutivă unor succese frustrări particulare.

Pierderea încrederii cuiva, a unei persoane semnificative pentru individ, poate genera stări anxioase-depresive intense, punând sub semnul întrebării întreaga sa valoare personală (aceasta este valabil mai ales la personalitățile imature afectiv).

Credulitatea excesivă care pune în evidență NAIVITATEA și autohalucinarea reprezintă „o formă patologică” sau o variantă imatură a încrederii, care exprimă gradul de dependență față de anturaj, necesitatea de securizare și afecțiune. Spre deosebire de oligofrenie, unde excesiva încredere în ceilalți este „constituțională”, am putea spune, în sindromul demențial ea poate fi deseori

secundară deteriorării capacității de a discerne. În paranoia, excesul de încredere în propria persoană are la origine schimbarea raportului eului cu lumea, în sensul unei expansiuni delirante. Iau astfel naștere idei delirante de grandorie, erotomanice, metafizice, de invenție, de reformă etc. Lipsa de încredere în ceilalți, specifică paranoicului, se traduce în temele delirante de gelozie, de interpretare, de persecuție etc.

O formă particulară a credulității exagerate apare în delirul indus, în care încrederea față de o persoană apropiată (care domină afectiv și intelectual subiectul indus) se manifestă patologic, uneori în contrast cu lipsa de încredere față de ceilalți.

KALI - Forma feminină a cuvântului sanscrit „TIMP” (KALA). În VEDE, termenul KALI este asociat cu AGNI, forța masculină esențială a focului cosmic subtil, care este înzestrat cu 7 limbi de flăcări într-o continuă mișcare, KALI fiind considerată una dintre acestea, cea mai teribilă și cea mai puternică. În decursul timpului, această semnificație a termenului s-a pierdut, KALI rămânând numai teribila contraparte feminină (SHAKTI) a Supremului Absolut Divin (SHIVA), Energia Esențială a Timpului Etern sau Marea Putere Cosmică a Timpului.

Acestei Supreme forțe (SHAKTI) a Timpului (KALA), tantricii i-au dat numele de KALI. Pentru tantrici, Creația nu este o simplă iluzie; ea este la fel de reală ca și Creatorul și, în procesul de integrare și cunoaștere prin experiență directă a împărțirii Cerurilor, ei nu pierd din vedere lumea. Pentru ei nu există MOKSHA (eliberare) undeva dincolo, într-un gen de nebulozitate fantasmagorică. Urmand calea experienței directe caracteristice clarvăzătorilor vedici și vedantici, ei aspiră la o eliberare aici și acum, în această viață. Fiecare aspirant sincer la eliberare trebuie să dobândească această experiență plenară, căci existența este devorată de Timp și moartea este punctul terminus al vieții.

În peregrinările sale prin labirintul dător de experiențe infinite al vieții, la fiecare pas, în fiecare moment, omul este pândit de umbra dătoare de groază a morții și toate înaltele lui scopuri și nobilele lui aspirații sunt viciate de amenințarea acestui sfârșit tragic. Frica paralizantă și prostească față de moarte este cea care-l face pe om și mai mult muritor. Nici o tentativă pe calea progresului spiritual nu va fi pe deplin semnificativă, nici o tehnică de realizare pe această cale nu va fi încununată de succes atâta vreme cât această teamă nu este măcar într-o mică măsură biruită. Moartea trebuie înfruntată permanent cu temeritate, căci numai așa semnificația conceptului de Timp poate fi plener trăită și înțeleasă. De aceea, TANTRA indică adorarea frenetică a lui KALI, puterea enigmatică a Timpului, ca prima și cea mai importantă dintre disciplinele cunoașterii spirituale.

În corp, KALI este teribila forță KUNDALINI, ce se exprimă în cazul celui ignorant prin forța creatoare sau sexuală PRANA-ică. Corpul și spiritul sunt intim legate prin forța dătoare de viață, vitalul, al cărui simbol exterior este fluxul respirației - inspirația și expirația, clipa de clipă. Vitalul sau forța creatoare PRANA-ică în individ este o replică a forței PRANA-ice din macrocosmos, mișcarea în succesiunea-Timp este KALI. Prin sublimarea integrală a energilor din plan vital, forța PRANA-ică, și prin intima legătură cu aceasta, întreaga ființă este transformată radical, iar viața terestră este, prin ea, plener spiritualizată. Cum vitalul este sediul tuturor emoțiilor, toate impulsurile euforizante, fulgerătoare și puternice, cum ar fi de exemplu orgasmul, toate bucuriile sincere, toate simțirile, mai ales cele amoroase extrem de plăcute și intense, sunt tot atâtea manifestări beatifice ale aspectului binefăcător al lui KALI.



KARMA - 1. O acțiune fizică, psihică sau mentală oarecare împreună cu consecințele sale; 2. Consecința unei acțiuni de natură fizică sau subtilă (psihică, mentală); 3. Suma tuturor consecințelor acțiunilor realizate de o anumită persoană în această viață sau într-o existență anterioară; 4. Înălțuirea cauzală (cauza-efect) a manifestării. KARMA unui om este forța activă sau potențială care îl orientează comportamentul, acțiunile și gândurile sale prezente și viitoare. Orice KARMA este sămânța (gemenelă) unei alte KARMA, iar fructele (rezultatele) acestora vor fi resimțite sub formă de succes, bucurie, ghinion sau suferință, în conformitate cu natura acelor acțiuni, intenții sau gânduri. Cu toată această condiționare KARMA-ică, omul are totuși libertatea să aleagă între tendințele naturii sale umane. Prin înlăturarea ignoranței și dăruirea totală a fructelor sau roadelor acțiunilor sale către Supremul Absolut (Dumnezeu), ființa umană se poate elibera fulgerător de legăturile KARMA-ei, atingând astfel Eliberarea spirituală și înțelepciunea.

KUNDALINI - „Puterea creatoare, divină, extraordinară, încolăcită ca un șarpe” (sau altfel spus repliată, prezentă într-o stare potențială în structura vitală și în corpul subtil al ființei umane). Această misterioasă forță subtilă psihospirituală este un concept fundamental, teoretic și practic, al tantrismului și al multor sisteme YOGA. În HATHA-YOGA-PRADEPIKA (III, 1), KUNDALINI este înfățișată ca fiind suportul fundamental al tuturor tratatelor teoretice și practice de YOGA. Totuși, enigmaticul șarpe de energie, KUNDALINI, era menționat deja în RIG VEDA sub numele de VAK VIRAJ (Strălucitorul Logos Creator), el fiind descris aici ca o „regină șerpoaică” (SARPA-RAJINI).

Datorită faptului că experiența trezirii și ridicării lui KUNDALINI este cea care dinamizează structurile subtile, universale, cosmice ale ființei, această experiență este trăită pe aproape orice cale spirituală autentică. Cu toate acestea, numai în ezoterismul pozitiv al corpului uman, întâlnim mai ales în scrierile secrete TANTRA, această experiență a fost elaborată într-un model conceptual plener care poate fi considerat un veritabil îndrumar pentru practicanți în efortul lor sistematic de a trezi și a canaliza superior formidabila putere KUNDALINI. În conformitate cu principiul ezoteric fundamental după care microcosmosul ființei umane în totalitate (atât cel vizibil, fizic, cât și cel invizibil, subtil) este un microunivers care reflectă în mod analogic configurațiile universale ale MACROCOSMOSULUI (întregului Univers), KUNDALINI este unanim privită ca fiind expresia individualizată a supremei energii subtile creatoare feminine, cosmice PARASHAKTI. Această supremă Energie Divină (PARASHAKTI) se manifestă atât sub forma lui KUNDALINI, cât și sub aceea a energiei subtile vitale (PRANA). Energia lui KUNDALINI este însă cea mai esențială și mai importantă putere care face cu puțință progresul spiritual. Tocmai de aceea, impactul concentrat al forței PRANA-ice, controlat prin ritmarea suflului, trezește KUNDALINI și o face să urce apoi în corpurile subtile de-a lungul coloanei vertebrale (SUSHUMNA NADI).

Dormind (aflându-se într-o stare de potențialitate) întocmai ca un șarpe încolăcit, asemănătoare cu o coardă strălucitoare, ea (KUNDALINI), atunci când este trezită prin focal (entuziasmul) practicii YOGA (concentrarea mentală și controlul suflului), începe să se ridice pe coloană (SUSHUMNA NADI), punând ființa umană în REZONANȚĂ cu anumite sfere subtile.

Întocmai cum cineva poate deschide o ușă cu o cheie adecvată sau uneori numai prin forță, yoghinul trebuie să se angreneze în mod FERM să deschidă în forță ușa eliberării prin intermediul trezirii și ascensiunii lui KUNDALINI. Teiul yoghinului tantric constă în a determina

constant energia subtilă, esențială KUNDALINI să se „descolăcească” și să urce apoi pentru a se fixa în lotusul cu o mie de petale din zona creștetului (SAHASRARA), care reprezintă polul suprem al energiei psiho-spirituale a ființei umane și sediul, zona subtilă de proiecție a lui SHIVA (DUMNEZEU). Beatifica uniune supremă care are loc astfel la acest nivel (SAHASRARA) între SHIVA și SHAKTI (DUMNEZEU) privit în aspectul Său Transcendent și DUMNEZEU privit ca energie subtilă, immanentă în manifestare) reprezintă scopul suprem în YOGA. Ea (această uniune) se manifestă în ființa yoghinului ca o radicală și iluminătoare mutație ce survine în sfera conștiinței și anulează sentimentul penibil al individualității limitate (ego-ului), umplând întreaga făptură cu nectarul divin, esențial al nemuririi spirituale (KULA-AMRITA sau SOMA), nectar subtil care este experimentat ca o inefabilă și cosmică fericire (ANANDA).

LACTAȚIE - Secreție și excreție a laptei la femeie. Lactația este un fenomen fiziologic cu comandă hormonală. Apariția laptei se produce la aproximativ 3 zile după naștere și urmează secreției colostrului, declanșată cu puțin înainte de naștere de către doi hormoni, oitocina și prolactina. Apariția laptei este adesea însoțită de dureri și de o congestie a sânilor. Lactația, care se suppose secreției de prolactină de către hipofiză, este stimulată și întreținută de către suptul nou-născutului. Producerea de lapte este asigurată de către glanda mamară, apoi laptele este condus la mamelon prin canalele galactofore.

LAXATIV - Substanță de sinteză sau naturală utilizată în tratamentul constipației. Un regim alimentar bogat în fibre (legume verzi, țărâțe etc.), absorbția de apă în cantitate suficientă, ore de masă regulate, gimnastica abdominală, ameliorează de obicei o constipație. Dacă totuși aceasta persistă, medicul poate prescrie laxative.

LAXITATE - Posibilitatea a unei articulații de a efectua mișcări fie de o amplitudine anormală, fie care nu pot fi efectuate în mod normal.

LAYA YOGA - „YOGA tainică a absorbției meditative”; această formă secretă de YOGA cuprinde numeroase metode de factură tantrică și implică realizarea unor tehnici meditative în vederea transcenderii rapide a tuturor condițiilor conștiinței individuale.

YOGA-BIJA-UPANISHAD (SUTRA 142) definește LAYA YOGA ca fiind „identitatea (AIKYA) dintre «câmpul», «KSHETRA» sau domeniul obiectelor cunoașterii și subiectul cunoscător; aceasta este YOGA tainică a fuziunii, a absorbției identificatoare beatifice (LAYA YOGA)”. Tot în această lucrare se mai adaugă (SUTRA 143): „Prin realizarea deplină a acestei identități, yoghinul transcende toate fluctuațiile minții. Atunci când apare starea de LAYA, el obține astfel fericirea supremă și experimentează starea de beatitudine (ANANDA) a condiției divine”.

LECITINĂ - Lipid fosforat care se găsește în gălbenușul de ou, în țesutul nervos, în creier, în mușchiul cardiac etc; lecitina are un rol important în formarea membranelor celulare.

LIBIDO - Termen latin denumind dorința de satisfacere a instinctului sexual. Termenul este larg întrebuințat de școala psihanalitică freudiană, care susține în mod greșit că libidoul constituie forța motrice a întregii vieți și baza tuturor acțiunilor normale sau morbide.

LIGAMENT - Bandă de țesut conjunctiv, albicioasă, foarte rezistentă, ușor elastică, ce înconjoară articulațiile. Leziunile care afectează ligamentele, ruptura sau întinderea acestora, constituie entorsele.

LIMFADENITĂ (ADENITĂ) - Inflamație a ganglionilor limfatici.

LIMFAGOG - Substanță care stimulează producția de limfă.



LIMFĂ - Lichid organic translucid care joacă un rol important în sistemul imunitar. Limfa provine din sânge; ea se acumulează în sectorul interstițial (sector de trecere între țesuturi și capilarele sanguine), apoi circulă în vasele limfatice spre canalul toracic.

LINGAM - În general, termenul LINGAM semnifică piatră verticală, având o aparență și un simbolism falic. SHIVA, principiul masculin esențial, este cel mai adesea adorat sub această formă simbolică a transcendenței creatoare. În străvechile texte ale înțelepciunii SHIVA-PURANA și NANDI-UPA-PURANA, SHIVA afirmă: „Eu sunt omniprezent, însă prezența mea este deosebit de puternică în douăsprezece forme simbolice situate în douăsprezece locuri sacre”. Aceste 12 „forme simbolice” sunt 12 mari LINGAM-uri care, conform principiului corespondenței între microcosmos și MACROCOSMOS, au fost ridicate și figurate pe pământul Indiei în 12 temple celebre consacrate adorării lui SHIVA (Eternul Masculin), care reprezintă tot atâtea fațete sau forme (manifestări particulare). Aceste LINGAM-uri sunt venerate în templele dedicate lui: 1. SOMANATHA (Stăpânul energiei subtile misterioase sau al nectarului esențial, SOMA, care hrănește și animă întregul MACROCOSMOS), situat la GUJARAT; 2. MALLIKARJUNA (Muntele Energiei benefice prin excelență sau SHRI); 3. MAHAKALESVARA (Stăpânul Marelui Timp) situat la UJJAIN; 4. OMKARA (SHIVA identificat cu sunetul subtil esențial sau cuântul, Logosul creator, PRANAVA AUM), situat la OMKARA-MANDHATTA, în apropiere de izvoarele de la NARMADA; 5. AMARAVESVARA (Stăpânul care a transcens definiții moarte, sau Zeul Zellor), la UJJAIN; 6. VAIDYANATHA (Inspiratorul tuturor medicilor și vindecătorilor) situat la DEORGAH în Bengal; 7. RAMESHWARA (Stăpânul lui RAMA), situat în cel mai sudic punct al Indiei, chiar în dreptul insulei Ceylon. Acest LINGAM ar fi fost înălțat, după legendă, de însuși RAMA. Foarte bine păstrat și astăzi, acest templu este unul dintre cele mai mari și mai cunoscute din întreaga Indie; 8. BHIMASHANKARA (Salvatorul cel Teribil) situat la DRACHARAM; 9. VISHVESHWARA sau VISHVANATHA (Suveranul întregului Univers, MACROCOSMOS manifestat) situat la Benares, numit de asemenea și JYOTIR-LINGA (falsul de lumină); 10. TRYAMBKA (Cel care are 3 ochi), situat aproape de izvoarele râului GOMATI; 11. GAUTAMESHA (Stăpânul lui GAUTAMA sau BUDDHA) și 12. KEDARNATHA (Stăpânul suprem al spațiului dintre spălăceni KEDARA sau AJNA CHAKRA), situat pe înălțimile munților HIMALAYA, aici SHIVA fiind adorat sub forma unui bloc uriaș de stâncă.

LIPID - Substanță care conține acizi grași. Organismul își procură lipidele pornind de la alimente, dar le poate și sintetiza formându-și rezerve energetice. Un gram de lipide furnizează 9 calorii de energie. Ele permit absorbția vitaminelor liposolubile (A, D, E și K).

MAITHUNA - Uniune sexuală transfiguratoare, nesfârșită, realizată cu conțință. Uniunea ceremonială arhetipală dintre SHIVA (Principiul Masculin) și SHAKTI (Principiul Feminin). Procedeu tantric fundamental care este încadrat cu profunde simboluri și semnificații spirituale și care are drept scop trezirea și ridicarea lui KUNDALINI (vezi KUNDALINI) prin amplificarea la infinit a sentimentului de iubire dintre cei doi iubii. În procedeele celor Cinci Elemente, MAITHUNA reprezintă elementul spațiului și corespunde controlului perfect și sublimării armonioase a energiei subtile sexuale. Practicată periodic și corect, MAITHUNA conferă cuplului care este perfect continent mari puteri paranormale și chiar permite să fie atinsă Eliberarea Spirituală Finală.

MAMIFER - Clasă de vertebrate superioare care au

corpul acoperit cu păr, nasc puțuții și îi hrănesc cu propriul lapte.

MANIAC - Suferind de o stare psihică bolnăvicioasă, manifestată prin existența unei idei fixe, a unei obsesii, a unei preocupări excesive pentru ceva.

MANTRA - Expresie onomatopelcică a unor anumite aspecte esențiale ale unei Puteri Cosmice sau ale anumitor forțe subtile cosmice acționând împreună în mod distinct. În școlile secrete ale Orientului se practică emisia mentală a unei MANTRA pentru a ne pune la unison și a fuziona cu manifestarea sau subtilă obiectivă. Prin practică perseverentă, aceasta conduce gradat la o formă de meditație. MANTRA-ele joacă un rol special, fiind veritabile suporturi prin care ne încercăm cu diferite energii subtile, în multe cazuri ele având totodată rolul de protectori ai ființei care le utilizează. Prin utilizarea unei anumite MANTRA-e benefice rezultă o transformare gradată concomitentă, resimțită la nivelul corpului, psihicului și minții. MANTRA are de asemenea un rol important în elevarea accelerată a vibrației dominante a ființei, provocând spontan sublimarea felurilor energiei joase dominante, acest proces fiind catalizat de emisia mentală a acestora.

În cazul consonanțelor telepatice cu una dintre cele 10 Mari Puteri Cosmice, yoghinii avansați realizează emisia mentală a MANTRA-ei corespondente simultan cu o vizualizare precisă, clară și continuă a YANTRA-ei respectivei Puteri Cosmice. MANTRA este considerată din punct de vedere sonor subtil ca fiind una cu acea Putere Cosmică, Zeu, Zeiță sau aspect esențial. Orice MANTRA conține chintesența energiilor, trăirilor și realității specifice a acelei Puteri Cosmice (Zeu, Zeiță etc.). Yoghiniul inițiat trebuie să păstreze strict secretul oricărei MANTRA în care este inițiat. Emisia acestora trebuie însoțită launtric de o stare de transfigurare, sacralitate și aspirație de a fuziona plenar cu esența subtilă obiectivă pe care MANTRA o reprezintă. Divulgarea unei MANTRA, indiferent cui, atrage după sine descărcarea divulgatorului, anulând disponibilitatea acestuia de a intra în legătură inefabilă cu respectiva Putere Cosmică Infinită.

Practica regulată zilnică a emisei unei MANTRA purifică gândirea, accelerează progresul spiritual și conduce la apariția anumitor puteri paranormale care reproduc în respectiva ființă capacitățile corespondente extraordinare ale respectivei Puteri Cosmice. În fazele cele mai avansate, emisia MANTRA-ei conduce la descoperirea plenară a Conștiinței Divine și la realizarea lui Dumnezeu.

În utilizarea unei MANTRA, cele mai puternice și mai rapide efecte survin în cazul unei recitări sau emisii interioare mute a sunetului, aceasta conducând cu ușurință la o instantanee consonanță cu sfera de forță a Puterii Cosmice pe care respectiva MANTRA o reprezintă.

MASCULIN/FEMININ - Aceste două cuvinte nu trebuie să fie înțelese exclusiv pe un plan biologic incluzând sexul individului; ele trebuie să fie înțelese și la un nivel tainic, mai înalt și mai extins. Astfel, spre exemplu, în cadrul ființei umane sufletul este o combinație de principii masculine și feminine (YANG (+)/YIN(-)). În viziunea YOGA, elementele masculine și feminine ale sufletului provin din anumite sfere subtile. Masculul emite puterea vieții, iar acest principiu de viață este în viziunea unora supus morții. Femela este purtătoare de viață, ea însușește, ea este aceea care animă. Eva născută din Adam înseamnă, în această perspectivă, că elementul spiritual este deasupra elementului vital. Adam (+) o precede pe Eva (-), vitalul este ulterior spiritualului. O temă analoagă se regăsește în mitul Athenel născându-se din capul lui Zeus. În acest sens, ZOHARUL la exemplul umanării, în cazul căreia elementul întunecat semnifică femininul, iar elementul luminos



masculinul. Distincția masculin - feminin este un semn de separare (ape superioare - ape inferioare; cer (+) - pământ (-)). În prima povestire a Facerii, omul este androgin: separarea sa nu s-a produs încă. La nivelul mistic, spiritul este considerat drept masculin și sufletul care animă trupul drept feminin; este faimoasa dualitate a lui ANIMUS și ANIMA. Când aceste cuvinte sunt folosite la un nivel spiritual, ele desemnează nu sexualitatea, ci HARUL și receptivitatea. În acest sens ezoteric, cerescul este masculin (+), iar pământescul feminin (-). În măsura în care ne plasăm pe un plan biologic, interpretând masculinul și femininul doar într-un sens sexual, se ajunge la o confuzie foarte mare. Occidentali, datorită ignoranței lor, sunt de cele mai multe ori excitați sau scandalizați de simbolismul profund erotic al artelei orientale și în special de cel din India. Nu rar vezi cititori mirați sau revoltăți de simbolismul „Cântărilor cântărilor”, mulți dintre aceștia fiind chiar descumpăniți de comentariile pricinuite de această carte.

Trebuie să te stabilești preponderent pe planul spiritualului pentru a înțelege sensul simbolurilor. Nimic nu trebuie luat după literă „pentru că - AȘA CUM SPUNE BIBLIA - litera ucide, iar spiritul lui Dumnezeu (Duhul divin) te face să fii viu din plin și îți dă divină viață” (2, Corinteni, 3, 6). Chiar dacă ne plasăm pe planul sexualității, este evident că bărbatul și femeia nu sunt în întregime masculini și nici în întregime feminini. Bărbatul comportă simultan (chiar dacă numai în stare potențială) elementul feminin, iar femeia comportă, de asemenea, simultan un element masculin. Orice simbol masculin sau feminin prezintă și un caracter opus. Astfel, arborele este feminin, dar poate apărea și ca masculin, precum arborele simbolic care crește din mădularul (FALCUL) lui Adam.

Paul Evdokimov a fixat problema masculinului și a femininului în termeni lipsiți de echivoc. Într-o viziune ortodoxă unificatoare, în care mistica, ontologia și simbolistica se împletesc.

Din perspectiva creștină textul lui are o valoare universală. După ce el amintește mai întâi că în Hristos nu există nici bărbatul, nici femeia, ci că fiecare își găsește în el imaginea și că toată plenitudinea omenescă înfiorată (desăvârșită) este total integrată în Hristos, el scrie: „În istorie suntem ca bărbatul în fața femeii. Totuși, această situație nu există ca să te încrustezi pentru totdeauna în ea, ci pentru ca s-o depășești... Judecând astfel, ne apare destul de clar că în timpul existenței pământești, fiecare dintre noi trece printr-un punct crucial al erosului său, care este încercat totodată de otrăvuri ucigătoare și de revelații cerești, pentru a înțelega Erosul profund transfigurat, divin, al Împărăției lui Dumnezeu”. Este aproape imposibil să prezinti mai corect problema masculinului și a femininului, împreună cu cele două dimensiuni ale unicului plerom a lui Hristos. Ceea ce Sfântul Pavel declară în legătură cu Hristos, Grigorie din Nyssa o va spune despre omenie („De hominib. opificio”, 181 d). Privind astfel această taină a OPUȘILOR COMPLEMENTARE, masculinul și femininul își pierd unul față de celălalt agresivitatea, încetează de a fi opaci, conservându-și totodată alături unul cât și celălalt propria lor energie specifică pentru a interacționa în mod plener și armonios.

Într-un Dumnezeu Unul apăreau simultan masculinul și femininul; Hristos, chip perfect al lui Dumnezeu, este unul în totalitatea sa masculină și feminină. Urmând direcția hipostatice, masculinul este în raport cu Duhul Sfânt „univocalitatea” Fiului și Duhului care, astfel, îl traduce pe DUMNEZEU TATĂ. Aceste două cuvinte, masculin și feminin, nu se limitează deci la exprimarea sexualității. Ele simbolizează două aspecte complementare sau perfect unificate ale ființei, ale omului, ale lui Dumnezeu.

MASTITĂ - Inflamație acută sau cronică a glandei mamare. O mastită acută, în general fără gravitate, se observă de cele mai multe ori la începutul alăptării, dar mai poate fi cauzată de virusul oreionului, poate fi prima manifestare a unui cancer de sân sau poate avea o origine hormonală. La nou-născuți și la adolescenți, semnele dispar de la sine în câteva săptămâni. Mastita cronică, cauzată de infecțiile bacteriene repetate sau de modificările hormonale, se traduce printr-o greutate a sânelui și prin existența de tumori multiple, uneori cu o scurgere seroasă prin mamelon. Aceste semne sunt mult mai nete în cea de-a doua jumătate a ciclului menstrual. Mamografia, ecografia și biopsia uneia dintre tumori permit să se stabilească diagnosticul și să se facă diferențierea de cancer.

MASTOZĂ - Orice afecțiune benignă neinflamatorie a sânelui. O mastoză se prezintă de cele mai multe ori sub forma unei zone durificate, localizată, în interiorul căreia se găsesc ascuțite chisturi și focare de distrofie (anomalie legată de o tulburare nutrițională tisulară).

MAYA - iluzie, păcăleală, halucinație, aparență care înșală. MAYA este o forță a lui BRAHMAN (ABSOLUTUL DIVIN). Ca iluzie cosmică și ignoranță, MAYA îl ascunde de fapt pe BRAHMAN, nepermițându-i ființei umane să vadă decât aspectul diferențiat sau multiplicitatea universului și nu realitatea esențială a unității lui profunde. MAYA are două aspecte: AVIDYA MAYA (ignoranță), care îl îndepărtează pe om de Dumnezeu și îl înlănțuie din ce în ce mai mult în lumea iluzorie, și VIDYA MAYA (Cunoașterea), care conduce gradat omul către inefabila comuniune beatifică și către cunoașterea divină eliberatoare.

MEDITAȚIE (DHYANA) - face parte din cele patru stadii ultime ale sistemului YOGA al lui PATANJALI, cunoscute sub numele de DHARANA, DHYANA, SAMYAMA și SAMADHI. DHYANA este împreună cu SAMYAMA (identificarea perfectă) treapta care ne permite să atingem SAMADHI. Pentru aceasta trebuie să suspendăm complet gândirea în scopul de a elibera conștiința absolută de orice interferențe efemere. PATANJALI numește meditația „un flux sau curent de gândire superioară, neîntrerupt care converge către obiectul concentrării (DHARANA)”. Fără o foarte profundă DHYANA (meditație) este aproape imposibil să ajungem la stări de conștiință superioare, divine.

MEDIUM - Reprezintă o persoană despre care se presupune că poate, într-o anumită manieră, să creeze o legătură între morți și vii, între realitatea vie, materială și lumea de dincolo. Prin el, spiritele morților pot comunica cu prietenii lor aflați încă în viață, chiar folosindu-se de trupul material al „medium”-ului („fenomene automate”) sau producând în lumea fizică anumite manifestări care nu pot fi explicate prin legile fizice cunoscute. Trăsătura principală a unui „medium” este o senzitivitate mult dezvoltată, care îl face disponibil cu promptitudine spiritelor decorporalizate. Din acest motiv, „mediumii” mai sunt cunoscuți și ca „senzitivi”. Nu se știe dacă mediumitatea este un dat al ființei sau dacă poate fi dobândită. Printre unii spirițiști există convingerea că toți oamenii sunt medii, deși pe nivele diferite și că, în consecință, toți sunt într-o anumită măsură comunicați cu spiritele, de unde provine ceea ce noi numim „inspirație”. Acela care sunt cunoscuți ca „mediumi” sunt dotați cu această facultate comună într-un grad mai înalt decât semenii lor.

Dintre diferitele teorii care explică manifestările mediumice, cea mai importantă este explicația spirițiștilor, conform căreia aceste fenomene sunt produse de spirite ale morților, care acționează asupra organismului senzitiv al „medium”-ului. Evidența unei asemenea teorii, cu toate



că unii cercetători cu probitate profesională puternică o găsec satisfăcătoare, este totuși recunoscută ca fiind neconcludentă.

„Mediulul” spiritiști au practicat intens vindecarea unor boli, ei căutând nu doar să oprească progresul bolii, ci și să dea un diagnostic și să prescrie un tratament. Este cunoscut faptul că mulți „mediulul” au vindecat boli de lungă durată, declarate incurabile – boli de inimă, tuberculoză, cancer, paralizii și multe altele. Unii aveau chiar puterea de a vindeca instantaneu, precum Curé d’Ars și alți vindecători miraculoși.

MELANCOLIE - Stare depresivă gravă, marcată printr-o durere morală insuportabilă, un sentiment de culpabilitate, o inhibiție psihomotorie, un sentiment de autodamnare, un delir de negare de sine. Riscul major este sinuciderea. Termen care în accepțiunea grecilor antici desemna „bila neagră”, fiind pentru prima dată pomenit în lucrările lui HIPOCRATE care folosea adjectivul melancolic pentru desemnarea unui tip de temperament caracterizat prin nesociabilitate, emotivitate, pesimism și orgoliu, expresie a relației cu sistemul umoral reprezentat de secreția biliară. De asemenea, termenul a mai fost folosit, în aceeași perioadă, cu semnificația de „bolnav mintal” sau „nebur”, sens în care l-a utilizat și ARISTOTEL.

În concepția yoghină, melancolia pune în evidență o stare predominantă de receptivitate, YIN (-), care predispune ființa umană (datorită diminuării activității armonioase a centrului mental de comandă-AJNA CHAKRA) la fenomene de rezonanță, mai mult sau mai puțin periodice, cu energii subtile rele din anumite sfere de manifestare din MACROCOSMOS, care corespund unor infernuri sau sfere intermediare de tip „PURGATORIU”.

Ca tablou clinic distinct, fundamentat psihopatologic și nosologic, având drept element central scăderea tonusului dispozițional în diferite grade și, corespunzător, scăderea activității psihomotorii, melancolia este descrisă ca având uneori o evoluție periodică.

GALEN (130 - 201 e.n.) considera că boala se datorează vărsării bilei negre în creier, explicându-și în acest fel asocierea semnelor psihice cu cele somatice și alăturând-o ipohondriei.

În concluzie, putem spune că melancolia este o stare de rezonanță malefică ce determină printre altele o depresiune psiho-morală și o tristețe permanentă, inspirată adeseori de pesimism și însoțită de un complex de culpabilitate aberant și complet nefundamentat. Dincolo de o anumită limită, ea devine patologică, datorită rezonanțelor subtile cu energii perturbatoare din MACROCOSMOS și se înscrie ca un simptom alternativ în psihoza maniaco-depresivă. Melancolia înseamnă totodată și o anxietate depresivă.

MENOPAUAZĂ - Întrerupere fiziologică a ciclurilor menstruale, datorită încetării secreției hormonale a ovarelor (estrogeni și progesteron). Menopauza suvine între 40 și 55 de ani (cu un maxim la 52 de ani). Ea se desfășoară în două etape: premenopauza și menopauza confirmată.

Premenopauza, care durează mai multe luni sau mai mulți ani, este marcată printr-o succesiune de cicluri cu sau fără ovulație. Secrețiile hormonale devin neregulate: în timp ce secreția de estrogeni persistă, secreția de progesteron de către corpul galben (denumire dată folliculului ovarian care și-a eliberat oulul) descrește. Sângerările menstruale devin neregulate.

Menopauza confirmată urmează premenopauzel. Secreția hormonală a ovarului încetează. Sângerările menstruale au dispărut. Nivelul de gonadotrofine este foarte ridicat în sânge și urină.

SIMPTOME ȘI SEMNE: Acestea, fiind legate de scăderea nivelului de estrogeni, variază de la o femeie la alta.

- Bufeurile de căldură afectează între 75 și 85% dintre femei. Intensitatea și frecvența lor sunt variabile. La început, ele survin noaptea, apoi se multiplică în timpul zilei, la sfârșitul meselor sau cu ocazia eforturilor. Cauzate de o puternică vasodilatație, ele se traduc printr-o senzație de căldură în tot corpul și o înroșire a feței, care cuprinde uneori și gâtul și partea de sus a pieptului. Ele sunt însoțite de un sentiment de teamă și de o impresie de sufocare și se termină printr-o transpirație abundentă, mai ales pe față, pe ceață și între sâni.

- Tulburările sexuale sunt atât psihice, cât și fizice. Scăderii dorinței sexuale i se adaugă o uscăciune vaginală și o atrofiere vulvară care pot face raporturile sexuale dureroase. Infecțiile urinare și vaginale sunt mai frecvente. Volumul sânilor diminuează. Fragilitatea osoasă sau osteoporoza este direct legată de absența secreției ovariene. Această diminuare a densității osoase și a solidității osului poate antrena fracturi, în principal ale vertebrelor și ale colului femural.

- Bolile cardiovasculare prezintă un risc mai mare de apariție începând de la menopauză, estrogenii nemaijucând rolul protector față de ateroscleroză.

- Tulburările psihice sunt frecvente. Tulburările emoționale ca salturile de dispoziție, iritabilitatea, insomnia, anxietatea pot să li se asocieze amețelile și o oboseală fără cauză organică, cu tulburări de memorie, cu o lipsă de concentrare mentală; uneori, depresia este gravă.

MENORAGIE - Creștere a abundenței și a duratei scurgerilor menstruale. Menoragia constituie de cele mai multe ori semnul unui fibrom uterin sau al unui dezechilibru hormonal. De asemenea, la originea unei menoragii poate să se afle și un sterilit.

MENSTRUATIE - Pierdere lunară de sânge din uterul femeii. Menstruația începe o dată cu pubertatea, moment care poate surveni oricând între nouă și oplsprezece ani. Vârsta medie este în jur de 13 ani. Menstruația apare de obicei în fiecare lună între pubertate și menopauză, dar nu și în timpul sarcinii sau al alăptării. Hormonii sexuali determină, lunar, endometrul să se îngroașe și să devină moale și buretos, gata să primească un oul fertilizat. Dacă nici un oul nu este fertilizat, îngroșarea endometriului nu mai este necesară și el este eliminat din uter prin vagin, împreună cu o anumită cantitate de sânge, în timpul perioadelor menstruale. Aceasta este ceea ce se cheamă menstruație. După menstruație, endometrul începe din nou să se îngroașe și întreg ciclul menstrual se repetă.

Unele femei nu au nici o problemă în timpul menstruației. Altele, însă, prezintă dureri în partea de jos a abdomenului înainte și în timpul menstruației, suferă, de asemenea, de inflamația sânilor, de dureri de cap, se simt obosele, iritate sau deprimare înainte menstruației.

MENTALITATE - Mod de organizare a activității intelectuale considerată din punct de vedere al structurilor logice și al valorilor afective directoare, cum sunt convingerile și credințele. Mentalitatea mijlocește orientarea specifică în ambianța cosmică și înțelegerea sau interpretarea evenimentelor. Fiind relativ stabilă, ea este caracteristică pentru subiectul individual sau colectivității, prezentându-se ca un sistem de atitudini afectiv-cognitive care generează, atăta timp cât respectiva mentalitate rămâne NESCHIMBATĂ, procese de rezonanță cu anumite energii subtile din MACROCOSMOS care corespund MENTALITĂȚII ÎN CAUZĂ. Mentalitatea depinde de asimilarea modelelor culturale, spirituale și de experiența personală de viață.

Prin urmare, mentalitatea este un tip de orientare mentală predominantă și de comportament caracteristic unui anumit grup social, unei anumite culturi sau epoci



istorice, manifestându-se ca ansamblu structural (de opinii, prejudecăți, credințe, superstiții, obișnuințe intelectuale și etice). Studiul mentalităților, elaborat din perspective foarte variate de psihologi, etnologi, filosofi ai culturii etc., a definit până în prezent câteva forme generale de mentalitate colectivă: mentalitatea arhaică sau primitivă, mentalitatea populară sau tradițională și mentalitatea modernă, științifică. Majoritatea concluziilor converg spre ideea că mentalitatea primitivă (a populațiilor izolate în zone greu accesibile, având o cultură stagnantă, pe o treaptă rudimentară de evoluție) operează cu reprezentări și intuiții colective, bogate în imagini simbolice, integrate într-o logică concretă, polivalentă.

Unii susțin că mentalitatea primitivă este o structură fundamentală și invariabilă a minții omeniei, putând fi regăsită în psihologia omului modern, sub stratul superficial al gândirii științifice. Mentalitatea populară sau tradițională reprezintă o fază intermediară între mentalitatea primitivă și cea științifică, fiind caracterizată printr-o structură afectiv-intelectuală în bună parte desacralizată și laică, implicând totuși o formă de gândire concretă, bogată în reprezentări simbolice și intuiții polisemantice, cu accentuate note de specificitate etnică.

Reportarea față de lume (în plan intelectual, afectiv, atitudinal, axiologic și comportamental) a unui individ caracterizează modul său de a fi, definindu-l personalitatea în sinteza mai mult sau mai puțin coerentă și originală a concepțiilor, relațiilor, acțiunilor și reacțiilor sale. JUNG consideră că, în cultura occidentală, termenul de mentalitate se referă la "sufletul individual", pe când în culturile orientale desemnează "sufletul cosmic".

METABOLISM - Totalitate a reacțiilor biochimice care se produc în organism. Metabolismul cuprinde două mari procese: anabolismul (totalitatea reacțiilor chimice care conduc la o sinteză de compuși ai organismului, necesitând, în general, un consum de energie) și catabolismul (totalitatea reacțiilor care conduc la o degradare a materiei organice, antrenând, în general, o eliberare de energie).

METRITĂ - Inflamație a diverselor țesuturi ale uterului, în principal a mucoasei uterine (endometrită), dar, și a mușchilor uterini (miometrită sau cervicită).

METROANEXITĂ - Inflamație a uterului, a ovarelor și a trompelor ovariene.

METRORAGIE - Sângerare vaginală survenind în afara fluxului menstrual. Metroragiile sunt întotdeauna anormale și justifică o consultație medicală. Cauzele lor diferă după vârsta femeii. Fetele au o menstruație neregulată în primul an, iar în cazul lor metroragiile nu sunt rare. Femeile aflate în perioada de activitate sexuală trebuie întotdeauna să ia în serios o metroragie. Dacă femeia nu este însărcinată, cauza poate fi un polip, un fibrom, o endometrită, un cancer; totuși, cele mai multe cazuri apar ca urmare a unei anomalii a mecanismului menstrual (chisturi dezvoltate pe seama unui folicul, cicluri fără ovulație).

MIELINĂ - Substanță compusă din lipide și proteine, care înconjoară unele fibre nervoase.

MIGRENA - Boală caracterizată prin episoade repetitive de dureri de cap. Cauza migrenei, care apare foarte frecvent, nu este cunoscută. Durerile sunt provocate probabil de o dilatație a arterelor cerebrale; în plus, există sigur un factor ereditar, deoarece se observă mai multe cazuri de migrenă în aceeași familie. Crizele sunt declanșate de factori diferiți, dar adesea aceiași pentru aceiași bolnav: stresul sau, dimpotrivă, destinderea fizică, imobilizarea la pat, postul, lipsa sau excesul de somn, zgomotul, un miros, apropierea menstruației la femei.

SIMPTOME ȘI SEMNE: Migrena comună, cea mai

frecventă, cuprinde crize de dureri de cap care se instalează treptat, durează mai multe ore, chiar zile; se întinde la jumătatea dreaptă sau stângă a craniului (hemicranii), cel puțin la începutul crizei, și este resimțită de multe ori sub forma unor pulsații. I se mai asociază și alte semne: tulburări digestive (greturi, vărsături uneori), intoleranță la lumină (fotofobie), intoleranță la zgomot, exacerbarea durerilor de cap în cursul unui efort fizic.

Migrena oftalmică este o altă formă de migrenă, în care durerile de cap sunt precedate de semne neurologice vizuale: scotom scintilant (puncte luminoase, perceptibile mai întâi în centrul câmpului vizual, apoi până la periferia lui); hemianopsia laterală homonimă (imposibilitatea pentru ambii ochi de a vedea la dreapta sau la stânga).

În alte forme, migrena este însoțită de tulburări neurologice severe: amețeli, senzație difuză de fumețături, în mod excepțional hemiplegie.

Diagnosticarea unei migrene este pur clinică și nu necesită a priori nici un examen complementar.

MISTER - În sens direct, misterul reprezintă ceea ce nu trebuie comunicat, ceea ce trebuie să fie păstrat sub tăcere sau, cu alte cuvinte, ceea ce este interzis să fie dezvăluit neînținuților.

- Al doilea sens al cuvântului mister desemnează ceea ce trebuie primit într-o stare de profundă transfigurare, reculegere și tăcere sau, altfel spus, ceea ce nu trebuie să fie descris oricui sau divulgat.

- Există însă și un al treilea sens, cel mai profund, al acestui termen: misterul desemnează de fapt inexplicabilul, care, datorită profunzimii și complexității sale extraordinare, nu poate să fie contemplat decât în tăcere.

Cu privire la mister, într-o străveche lucrare hermetică, KORE COSMU, (atribuită de tradiție marelui înțelept HERMES TRISMEGISTOS), se spune: "Misterul teribil al inițierii primite de la un mare înțelept nu trebuie nicodată să fie revelat sau divulgat oricui, pentru că el are o specificitate și o încercătură divină, revelându-ne în mod inefabil accesul la o energie divină".

- În alchimie, prin expresia MYSTERIUM MAGNUM se înțelege, din punct de vedere cosmologic, Materia Primă (PRAKRITI sau MULAPRAKRITI din filosofia SAMKHYA), iar din punct de vedere cosmogonic această expresie reprezintă vacuitatea sau separarea ce există, doar în aparență, între Dumnezeu și Natură.

Acest substrat ultim al lumii este numit MYSTERIUM MAGNUM de înțelepți, iar sursa sa ultimă este descrisă de ei ca fiind o Vacuitate inefabilă care se află imediat înainte de sursa ultimă a binelui și răului, a luminii și a întunericului, a vieții și a morții, a bucuriei și a durerii, a mântuirii și a damnării; acest substrat ultim (care este scântea din DUMNEZEU prezent în toate făpturile ca SPIRIT NEMURITOR) este o prezență beatifică ce există atât în sufețele umane cât și în entitățile angelice și în toate creaturile divine. Acest substrat strălăcește, tainic și cel mai adesea nevăzut, chiar și în flințele și entitățile rele ori inferoare". (JACOB BOHME, "MYSTERIUM MAGNUM")

MORBIDITATE - Faptul de a fi bolnav. Caracterul a ceea ce este morbid; predispoziție spre îmbolnăvire. Raportul dintre numărul bolnavilor și întreaga populație dintr-un loc dat, într-o anumită perioadă de timp.

MUCINĂ - Substanță transparentă semifidă care se găsește în mucusul gastric, în salivă etc.

MUCOASĂ - Membrană care tapetează totalitatea tubului digestiv (de la gura până la rect), aparatul respirator, aparatul urinar, aparatele genitale masculin și feminin, precum și fața posterioară a pleoapelor și fața anterioară a globului ocular (conjunctivă).

Mucoasele secretă mucus, ceea ce asigură umiditatea



și lubrefierea organelor pe care le tapetează. Natura glandelor și secreției lor variază de la o mucoasă la alta, corespunzător cu funcția fiziologică particulară a fiecăruia dintre țesuturi: mucoasele tubului digestiv și glandele lor, de exemplu, au un rol precis în digestie și în absorbția alimentelor; în căile aeriene, mucusul oprește o parte din praful inhalat etc.

MUDRA - Literal „pecete”, „semn”; gest simbolic adecvat CARE GENEREAZĂ STAREA DE REZONANȚĂ. El este realizat cu anumite părți ale corpului (în special cu mâinile) sau prin anumite poziții corporale specifice, având ca scop punerea yoghinului în rezonanță cu anumite energii subtile din MACROCOSMOS sau integrarea sa instantanee în anumite sfere sau câmpuri benefice specifice de forță. MUDRA-ele leagă astfel atitudinile fizice sau corporale de realitățile spirituale subtile. Ele servesc în YOGA drept suport pentru concentrarea gândirii asupra Absolutului (Dumnezeu), întocmai cum în tradiția creștină regăsim, de exemplu, MUDRA unirii mâinilor în timpul unei rugăciuni pentru amplificarea efectelor spirituale ale acestora. MUDRA-ele facilitează foarte mult realizarea anumitor stări interioare (APTITUDINI), anticipându-le printr-o anumită ATITUDINE corelată cu manifestarea lor fizică și astfel ele contribuie la stabilirea unei legături (REZONANȚE) armonizatoare și integratoare între om și Univers (MACROCOSMOS). Efectul MUDRA-elor este foarte puternic dacă suntem suficient de atenți atunci când le efectuăm. În plus, în momentul execuției lor, trebuie să cunoaștem cu anticipație semnificația și scopul respectivei MUDRA pe care urmează să o realizăm. Gestul realizat în cazul efectuării unei MUDRA generează o rezonanță instantanee cu anumite GESTURI FUNDAMENTALE CE EXISTĂ PERMANENT ÎN MACROCOSMOS. Dacă facem un gest adecvat (MUDRA) ceea ce este mereu în MACROCOSMOS se va manifesta fulgerător în noi (MICROCOSMOSUL ființei noastre).

NADI - Canale extrem de fine prin care circulă energiile subtile. Acestea sunt traseele sau conductele subtile inoizibile prin care circulă energiile subtile: vitale, psihice și mentale. Pentru a realiza diverse acțiuni cu ajutorul corpului subtil bioenergetic, va trebui, în prealabil, să trezim și să purificăm cât mai bine canalele specifice prin care circulă energiile respective, care fac posibile aceste acțiuni. Întocmai cum un halterofil, printr-un antrenament caracteristic, își dezvoltă și își amplifică în special forța părții superioare a corpului, iar un călăreț încusit insistă pe forța picioarelor, și noi, în practica specifică YOGA, ne vom activa mai ales canalele subtile energetice corespunzând tipului de activitate eterică, psihică sau mentală pe care urmărim să o realizăm într-o anumită fază a evoluției noastre spirituale. Vasele sanguine și chiar traseele nervoase care alimentează organele fizice sunt permanent active la un om sănătos; în schimb, canalele subtile folosite pentru percepția eterică, psihică, mentală sau spirituală sunt, în general, în stare latentă și nu se activează decât prin reacția la o aspirație, nevoie sau dorință fermă imediată sau la un stimul conștient adecvat.

NEBUNIE - Dereglare a spiritului. Pe măsura apariției clasificărilor medicale, termenul a fost treptat înlocuit cu expresiile alienare mintală, psihoză.

NECROZĂ - Moartea unei celule sau a unui țesut organic.

NERV - Cordon cilindric albicios constituit din fibre nervoase. Nervii, împreună cu ganglionii nervoși (mici unități pe traiectul nervilor), constituie sistemul nervos periferic, spre deosebire de sistemul nervos central (encefal și măduva spinării).

NERVIN - Substanță de sinteză sau naturală care calmează sau întărește nervii.

NEURASTENIE - Stare de oboseală extremă fizică și psihică. În cazul acestei afecțiuni, pacientului îi vine greu să-și adune ideile, este incapabil să ia orice decizie și, deși nu prezintă nici o tulburare organică, se plânge de nenumărate tulburări corporale: dureri, tulburări digestive (digestie proastă, constipație), hiperemotivitate și astenie intensă.

NEUROLOGIE - Specialitate medicală consacrată studiului și tratării bolilor care afectează sistemul nervos central (creier, măduva spinării) sau periferic (rădăcini și nervi).

NEVROZĂ - Tulburare mentală care nu atinge funcțiile esențiale ale personalității și de care subiectul este foarte conștient.

SIMPOTME ȘI SEMNE. O nevroză se traduce în mod obișnuit printr-un sentiment de teamă, judecată prin prisma pașionalului și a imaginărilor (fenomenul de compensație), perturbări ale vieții sexuale (frigidity, impotență) și sociale (lipsă de siguranță, agresivitate). Totuși, spre deosebire de psihotic, nevrozatul nu pierde contactul cu realul și rămâne relativ adaptat la mediu și la viața socială.

NUTRIȚIE - Totalitatea proceselor de asimilare și degradare a alimentelor care au loc în organism, permițându-i acestuia să-și asigure funcțiile esențiale și să se dezvolte.

OBSTETRICĂ - Ramură a medicinei care are ca domeniu de activitate sarcina, nașterea și perioada care urmează nașterii.

OJAS - energie sau fluid subtil binefăcător. Derivat din rădăcina verbală sanscrită VAJ, care înseamnă „a fi puternic”, cuvântul OJAS semnifică „forță uriașă, energie sublimată, rezultată inclusiv prin transmutare biologică a potențialelor ființei, în care este inclus și potențialul creator (sexual), vigoare (vitală, psihică, mentală, spirituală)”. În AYURVEDA, OJAS este CHINTESSENȚA constituenților (DHATU) corpului fizic. Yoghinii consideră că OJAS este mai degrabă o forță benefică, subtilă, ce există în ființă sau rezultă prin transmutare biologică (de exemplu, transmutația potențialului sexual, atât al femeii cât și al bărbatului, în energie) și, fiind distribuită atât în corpul fizic cât și în întreaga ființă, le vitalizează, le regenerează și le hrănește neîncetat. OJAS este, prin urmare, un principiu subtil vital foarte important, care este conținut și acumulat (stocat) în cele șapte DHATU: 1. PLASMA (RASA); 2. SÂNGELE (RAKTA); 3. MUȘCHII (MAMSA); 4. GRĂSIMEA (MEDA); 5. OASELE (ASTHI); 6. MĂDUVA, NERVII (MAJJA); 7. SPERMA și ȚESUTURILE REPRODUCĂTOARE - atât la bărbat cât și la femeie - (SUKRA).

Cea mai mare cantitate sau concentrație de OJAS în MICROCOSMOSUL ființei umane poate să rezulte grație transmutării biologice a potențialului sexual în energie, în timpul și după o fuziune amoroasă sexuală plină, în care cei doi iubii realizează perfect continența sexuală și sublimază după aceea în mod armonios energia binefăcătoare subtilă (OJAS) care rezultă. Prin transmutația biologică și sublimarea în energii rafinate a forței care rezultă cu ușurință din potențialul sexual (CREATOR) atât al femeii, cât și al bărbatului, are loc o accelerare a evoluției psihice, mentale și spirituale, care adeseori se reflectă în ființă prin trezirea anumitor puteri paranormale (SIDDIHI), creșterea inteligenței, amplificarea puterii de pătrundere mentală, dinamizarea intuiției etc.

Faptul că atât sperma bărbatului, cât și secrețiile sexuale ale femeii (menstruația) pot fi transformate cu ușurință în energie (OJAS), prin transmutare biologică, care se produce atât în timpul realizării corecte a anumitor tehnici speciale YOGA, cât și în timpul fuziunii amoroase



sexuale (în care cei doi realizează la unison o perfectă continență sexuală), explică de ce toate tradițiile spirituale autentice recomandă fie o abstenință activă (în care potențialul sexual al ființei umane este integral transmutat (PRIN PRACTICI SPIRITUALE) în energie (OJAS), care este după aceea sublimată armonios (în forme din ce în ce mai subtile de OJAS) în sferele superioare ale ființei, această realizare fiind confirmată la femeile de suspendarea completă a ciclului menstrual, în afara menopauzei, iar la bărbat este autentificată de absența deplină a POLUȚIILOR (NOCTURNE sau DIURNE), fie o continență sexuală permanentă (cu excepția momentelor când cuplul urmărește de comun acord să aibă un copil), în care atât bărbatul, cât și femeia transmit la unison, în mod biologic, întregul potențial sexual în energie (OJAS) și după aceea sublimază, fie împreună, fie separat, energia (OJAS) rezultată, canalizând-o în mod armonios în sferele subtile superioare ale ființelor lor (făcând-o astfel să se transforme în forme de OJAS din ce în ce mai elevate).

O abstenință sexuală pasivă (inertă) în care, în cazul femei, ciclul menstrual este foarte abundent și durează multe zile, ori apare de două sau de trei ori pe lună, este profund nocivă pentru echilibrul lăuntric și pentru sănătatea corpului femei, în unele cazuri această situație putând să determine tulburări psihice și mentale serioase (PARANOIA). Același gen de abstenință sexuală pasivă (inertă), în cazul bărbatului, mai ales în situațiile în care apar frecvent poluții nocturne sau diurne, precedate de stări de frustrare și tensiune interioară, este de asemenea profund nocivă pentru echilibrul lăuntric și pentru sănătatea corpului bărbatului, în unele cazuri această situație putând să determine tulburări psihice și mentale serioase (PARANOIA și SCHIZOFRENIE).

Ideea fundamentală în YOGA este aceea că păstrarea permanentă a controlului deplin asupra potențialului sexual atât la femeie, cât și la bărbat, atunci când acest CONTROL este însoțit de transmutarea biologică în energie (OJAS) a respectivului potențial, fie prin ABSTINENȚA SEXUALĂ ACTIVĂ, fie prin CONTINENȚA SEXUALĂ PERFECTĂ, realizată într-un cuplu unit, transfigurator și tubitor, face să se amplifice cantitatea de fluid subtil OJAS în MICROCOSMOSUL ființei umane și aceasta nu numai că îmbunătățește și mărește în scurt timp sănătatea dar, totodată, face să crească extraordinar de mult câmpul conștiinței care, gradat, devine din ce în ce mai rafinat și mai pur.

Având în vedere toate aceste aspecte, putem înțelege mult mai bine de ce fluidul OJAS este considerat de către yoghini - în ființa umană - drept o forță binefăcătoare, atotputernică și chiar este supranumit uneori ENERGIA VITALĂ SUBTILĂ ESENȚIALĂ. Unele texte YOGA secrete consideră că fluidul subtil OJAS este forma supremă a energiei binefăcătoare subtile în MICROCOSMOSUL ființei umane, din care face parte și corpul fizic. Datorită unor tehnici speciale YOGA (cum ar fi: MULA BANDHA, UDDIYANA BANDHA, NAULI, YONI MUDRA, SHAKTI CHALANA MUDRA etc.), realizate cu consecvență atât în timpul ABSTINENȚEI SEXUALE ACTIVE, cât și în timpul CONTINENȚEI SEXUALE PERFECTE, anumite substanțe care există în corpul fizic, printre care, în special, potențialul sexual (atât al femeii, cât și al bărbatului), pot să fie transmutate în mod biologic în energie subtilă (OJAS) sau fluid binefăcător OJAS care, datorită proceselor complexe de sublimare ulterioară, se va putea transforma după aceea în diverse forme din ce în ce mai elevate de energie (OJAS), care vor putea fi cu ușurință dirijate și acumulate la nivelul celor 7 CENTRI DE FORȚĂ SECREȚI ai ființei umane. Având în vedere aceste aspecte, se poate constata că: la nivelul

lui MULADHARA CHAKRA, fluidul OJAS conferă o vitalitate ieșită din comun; la nivelul lui SWADHISTHANA CHAKRA, fluidul OJAS conferă imaginație creatoare controlată; la nivelul lui MANIPURA CHAKRA, fluidul OJAS conferă expansivitate, veselie și încredere în sine; la nivelul lui ANAHATA CHAKRA, fluidul OJAS conferă bucurie, dilatare euforică și iubire copleșitoare; la nivelul lui VISHUDDHA CHAKRA, fluidul OJAS conferă intuiție, puritate, inspirație spirituală; la nivelul lui AJNA CHAKRA, fluidul OJAS conferă forță de pătrundere mentală extraordinară, clarviziune, idei geniale; la nivelul lui SAHASRARA, fluidul OJAS conferă înțelepciune, beatitudine și comuniune inefabilă cu Supremul Absolut-DUMNEZEI.

Termenul de OJAS-SHAKTI desemnează efectul extraordinar produs de energia subtilă (OJAS) manifestată sub forma unei SFERE URIȘIE DE FORȚĂ RADIANTĂ, în care este acumulat foarte mult fluid OJAS, atât în cazul existenței obișnuite a ființelor umane (de exemplu, la marile politicieni, conducători de partide, șefi națiunilor, lideri unor grupări, directori de întreprinderi, generali de armată etc.), cât și în domeniul spiritului sau intelectual în cazul ființelor umane foarte evolute cum ar fi: mentorii anumitor căi spirituale, descoperitorii anumitor sisteme filosofice sau în domeniul pur spiritual, divin, la cel mai înalt nivel, în cazul Marilor Eliberați, al Marilor înțelepți sau al luminaților, în cazul cărora fluidul OJAS cel mai elevat și cel mai pur îl ajută pe toți aceștia să fuzioneze, în zonele cele mai înalte ale conștiinței lor, cu CONȘTIINȚA ABSOLUTĂ A LUI DUMNEZEU.

ORGASM - Punctul culminant al excitației sexuale. Provine din grecescul "ORGAO", care înseamnă "a fi plin de incântare și pasiune".

În concepția yoghină referitoare la eros și sexualitate, ORGASMUL definește momentul beatific în care, grație efervescenței inefabile și interacțiunii corelate a potențialului sexual al celor doi iubii, potriuiți unul cu celălalt, se produce manifestarea în sfera psihică a unei sui generis polarizări a subtilelor energii bio-electro-magnetice angrenate polar opus în jocul erotic și manifestate sub forma unei tensiuni extatice (ce se poate asemăna în mod semnificativ cu un TRĂZNET ce se declanșează în condițiile știute în natură), făcând să fie trăită de fiecare, pe rând sau de către amândoi simultan, o profundă și intensă fericire amoroasă cu ecouri sincrone în mai multe sfere ale universului lor lăuntric.

Satisfacerea erotică și orgasmul presupun fenomene fiziologice în care componentele sexuale substanțiale, atât ale femeii, cât și ale bărbatului (în cazul acestuia sperma) intră într-o stare inefabilă de efervescență și ALIMENTEAZĂ ca un "combustibil" trezirea și amplificarea stărilor resimțite, culminând cu starea maximă care este ORGASMUL. În acel moment, însă, fenomenele care se declanșează conex cu orgasmul fac să fie expulzată o cantitate uriașă de fluide și componente substanțiale care vor produce la scurt timp după aceea o senzație de diminuare a erotismului, somnolență și chiar vâlguire, repetarea acestui proces conducând la scăderea stării lăuntrice plene care era resimțită la începutul trăirii amoroase. Pornind de la această realitate în care, la modul obișnuit, imediat după orgasm survine descărcarea substanțială a potențialului care alimentase starea, descărcare cunoscută sub numele de ejaculare la bărbat și pierdere fiziologică la femeie, înțelepții Orientului au constatat că ORGASMUL poate avea loc de foarte multe ori dacă această "descărcare fiziologică", care nu este neapărat necesară decât în cazul intenției de a face copil, va fi controlată și suspendată, grație unei stăpâniri naturale, firești, specifică numai omului care este înzestrat



cu inteligență și conștiință.

În momentul în care această descărcare fiziologică, atât la bărbat cât și la femeie, este controlată și suspendată nedefinit, componentele sexuale vor fi transmutate, iar energia uriașă care rezultă va produce în universul lăuntric al fiicărui o gamă vastă de fenomene și procese, grație sublimării care se va angrena ulterior sau chiar în timpul trăirii amoroase plene.

În cazul suspendării ejaculării (la bărbat) sau al descărcării fiziologice (la femeie), grație stăpânirii procesului de descărcare, acest control va pune la dispoziția ființei o potențialitate colosală care va permite atingerea unui număr nelimitat de orgasme fără să mai apară starea de somnolență sau epuizare pe care o provoacă descărcarea fiziologică obișnuită în cazul ființei umane ignorante. Acest control va face cu puțință fenomene, procese și realizări uluitoare în comparație cu ceea ce rezultă de obicei.

De altfel, la femeie, acest mecanism de suspendare a pierderii fiziologice care însoțește orgasmul este adesea spontan, aceasta făcând ca foarte multe femei să-l angreneze firesc (chiar fără să știe) pentru a trăi un foarte mare număr de orgasme, fără a avea după aceea deloc pierderea fiziologică care le-ar diminua plenitudinea amoroasă, făcându-le să se simtă epuzate.

Prin urmare, putem înțelege de ce înțelepții inițiați în YOGA au putut afirma: „ÎN TIMP CE OMUL OBIȘNUIT DECADE ȘI VA FI EPUZAT DATORITĂ SEXUALITĂȚII FRENETICE, YOGHIINUL CONTINENT, CUNOSCĂTOR AL ACESTOR TERIBILE SECRETE, SE VA ELEVA ȘI VA PUTEA REALIZA FERICIREA MEREU ÎNNOITĂ, PROGRESĂD ÎN ACELAȘI TIMP SPIRITUAL, PRIN INTERMEDIUL AMORULUI CARE, ÎN LOC SĂ-L EPUIZEZE, ÎL VA REGENERA, PERMIȚÂNDU-I SĂ-ȘI PĂSTREZE APROAPE NEALTERATĂ VITALITATEA ȘI PUTEREA MENTALĂ LĂUNTRICĂ”.

Aceste aspecte sunt codificate în aforismul înțelepciunii TANTRA: „În timp ce unul cade la pământ, altul, înțeleg, se ridică tocmai cu ajutorul pământului”. Parafrazând deci, putem spune că: „În timp ce, în mod obișnuit, o ființă umană ignorată poate decădea datorită sexualității, o altă ființă umană, inteligentă, care se controlează, se poate ridica și progresa tocmai cu ajutorul sexualității”.

OVAR - Fiecare dintre cele două glande genitale ale femeii. Ovarul, împreună cu cele două trompe uterine și cu uterul, constituie aparatul genital feminin intern. La femeia adultă, ovarele sunt formațiuni mici cu lungimea de 4 centimetri, lățimea de 2 centimetri și grosimea de 1 centimetru. Ele sunt amplasate de o parte și de alta a uterului, iar fața lor internă corespunde pavilionului trompei uterine. Sunt prinse prin ligamente de organele învecinate (uter, trompe uterine), dar rămân mobile. Ovarul conține încă de la naștere toți folliculii care vor asigura în cursul fiecărui ciclu menstrual maturarea unui ouocit și expulzarea unui oul, elementul feminin al reproducerii.

OVUL (gamet) - Celulă feminină a reproducerii, provenită din maturarea unui ouocit. Ovulul este amplasat într-un fel de mic chist al peretelui folliculului ovarian care, în a 14-a zi a ciclului menstrual, se rupe, pentru a realiza ovulația. Eliberat, ovulul este prins de către franjele pavilionului trompei uterine și se angajează prin ea spre uter, unde - dacă a fost fecundat de către un spermatozoid - se va fixa la nivelul peretelui uterin.

OVULAȚIE - Eliberarea unui oul de către ovar. Ovulația este un fenomen ciclic care începe la pubertate și încetează la menopauză.

MECANISM - La fiecare ciclu menstrual, la suprafața ovarului, un folicul se umflă și se rupe, eliberând ovulul pe care-l conține. Ovulul cade în vecinătatea pavilionului

trompei uterine, este prins de către franjele tubare și își începe prin trompă drumul către uter. Foliculul ovarian golit degenerază și se transformă în corp galben.

SIMPTOME ȘI SEMNE. Ovulația nu antrenează în general nici un simptom, dar unele femei resimt o durere laterală în abdomen sau o mică pierdere de sânge. Determinarea datei ovulației se poate face prin studiul curbei de temperatură în cursul ciclului menstrual. Traiectul curbei termice cuprinde un platou sub temperatura de 37°C, urmat de un platou deasupra temperaturii de 37°C. Se pare că ovulația se produce în prima zi de ridicare a temperaturii sau în ultima zi de temperatură joasă. Această metodă permite să se stabilească faptul că ovulația a avut loc, dar nu servește în nici un fel la previziunea ei.

PARASHAKTI - Suprema Energie Divină (vezi SHAKTI).

PATOLOGIE - Studiu al dezvoltării bolilor. Patologia examinează deosebi cauzele, simptomele, evoluția, precum și leziunile și complicațiile eventuale ale bolilor.

PELVIS - Parte inferioară a bazinului. Pelvisul este limitat lateral de partea inferioară a oaselor iliace, în spate de sacrum și cocciș, iar în față de pubis. Pelvisul conține organele pelviene: cele ale aparatului genital și urinar, precum și partea terminală a intestinului gros și rectul.

PERIOADA MENSTRUALĂ - Perioada în care femeia are scurgeri menstruale. Perioada menstruală durează de obicei între două și opt zile și survine aproximativ o dată pe lună, la femeia care nu urmărește să-și suspende menstruația.

PERSEVERENȚĂ (tenacitate) - Capacitatea unei ființe umane de a rămâne fermă și constantă într-o anumită acțiune. Presupunem continuitatea și accentuarea efortului, simultan cu rezistența în fața obstacolelor. Este demn de reținut faptul că acest efort este puternic susținut afectiv (indiferent de sensul pozitiv sau negativ al afectelor). Uneori se vorbește despre „fira hiperperseverență”, pe care o caracterizează persistența anormală a afectului, în special când sunt în cauză interesele personale sau când ființa umană în cauză consideră că aceste interese au fost lezate din exterior. Perseverența se corelează pozitiv cu ambiția (ca angajare voluntară puternică în atingerea țelului propus, indiferent de greutate, angajare ce uneori poate să nu țină cont de normele morale). Perseverența poate evolua în sens pozitiv sau negativ. În măsura în care ambiția perseverențului îl determină să se angajeze în activități benefice, utile din multiple puncte de vedere, perseverența este o trăsătură pozitivă; ea devine negativă în cazul în care ființa umană respectivă, pentru a-și atinge scopurile, nu ține seama de cei din jurul său, nu respectă libertatea și autonomia acestora, ba chiar îi discreditează până într-adevăr încât atrage asupra sa rezistența și chiar opoziția colectivității. O persoană perseverentă este conștiincioasă, energică, corectă, dreaptă (cu sine și cu ceilalți), are un acut simț al datoriei, rigoare în ceea ce face; se implică puternic în activități benefice care necesită efort continuu și rezistență la obstacole. Dar această ființă umană se poate simți în anumite situații nedreptățită, prejudiciată, ceea ce atunci o poate împinge spre o luptă sterilă, permanentă, cu cei din jur. Manifestată în sens negativ, accentuarea exagerată a perseverenței degenează în atitudini nevrotice sau în atitudini psihopatie.

PIERDERE NOCTURNĂ - Vezi POLUȚIE.

PLĂCERE - Viața unei ființe umane normale se orientează spontan și firesc spre atingerea cât mai des posibil a unui maximum de bucurie și fericire și spre o diminuare pe cât posibil totală a durerii. În timp ce tendința de a evita sau de a anula complet cauzele durerii este



absolut firească și chiar stringent necesară, înțeleptul yoghini atrag, de asemenea, atenția că, oricât de intensă și de amplă ar fi, plăcerea trebuie și ea să fie cucerită (stăpânită complet) și, după aceea, ea trebuie să fie într-o mare măsură transcensă prin sublimarea energiei ei în energii înalte, spirituale, divine.

Plăcerea - care reprezintă totuși un aspect subtil energetic efemer în această manifestare - are un efect binefăcător notabil asupra mentalului uman, de aici survenind dorința de a fi cât mai des repetată. În cazul în care este vorba de anumite plăceri intense cum ar fi, de exemplu, cele de natură amoroasă-sexuală, dacă acestea nu sunt **SUBLIMATE** în mod armonios, fie în timp ce sunt trăite, fie la scurt timp după aceea, pentru ca energiile lor componente să fie transformate în energii spirituale, divine, această stagnare a lor poate să genereze dezechilibre care vor determina încetinirea sau chiar **OPRIREA** evoluției spirituale ori abandonarea căii spirituale.

YOGA propune un ideal net superior, care este diferit în comparație cu "principiul plăcerii" cunoscut și îmbrățișat de majoritatea oamenilor pe această planetă; astfel, în YOGA tradițională se afirmă că împlinirea totală sau deusăvșirea divină se obțin numai prin revelarea în noi înșine a Sinelei Suprem (ATMAN) și prin fuziunea extatică completă și necondiționată a ființei umane cu ceea ce yoghinii numesc Realitatea DIVINĂ Ultimă, Unică și Transcendentă, a cărei natură este însăși beatitudinea spirituală înfinită și nepieritoare a lui DUMNEZEU (ANANDA)."

PLETORĂ - Este starea anormală caracterizată prin supraîncărcarea organismului cu sânge mai abundent, mai vâscos, cu hematii mai multe față de normal, recunoscută prin aspectul roșu-aprins al tenului pacientului. Dacă nu se iau măsuri severe în ceea ce privește regimul alimentar, pletora predispoze la arterioscleroză, diabet, gută, obezitate, calculoză renală.

POLIP - Tumoră de cele mai multe ori benignă care se dezvoltă pe mucoasele naturale ale organismului. Polipii, care pot fi unici sau multipli, sunt mai mult sau mai puțin proeminenți pe suprafața organului. Ei își au locul de preferință în tubul digestiv (colon, stomac, rect), pe mucoasa uterină, în nas și în laringe. Polipii cavității uterine pot fi cauza unor sângerări. Unii dintre ei, precum cei ai foselor nazale sau ai colului uterin, pot fi văzuți direct. Unii polipi sunt considerați formațiuni pre-canceroase.

POLUȚIE - Scurgere spontană, mai ales în timpul somnului, a lichidului seminal la bărbat, în absența unei stimulări sexuale din plan fizic.

POST NEGRU (sau total) - repaus alimentar complet în care nu se mănâncă nimic și se bea doar apă un anumit interval de timp - 24 de ore, de exemplu; ceea ce are ca efect imediat purificarea eficientă a întregii ființe. El presupune deci abținerea de la orice fel de hrană (cu excepția apei simple din care trebuie să bem cam 1,5 l în ziua respectivă). În majoritatea cazurilor frecvența optimă cu care trebuie practicat postul alimentar total este o dată pe săptămână. Această metodă este recomandată de mil de ani de către toate terapiile empirice, soldându-se cu rezultate deosebite. Din punct de vedere alimentar, postul negru are rol de punere în repaus a întregului tub digestiv (să nu uităm că digestia însăși este un efort pentru organism), de eliminare a reziduurilor metabolice și de purificare a întregii ființe. Sunt bine cunoscute, de asemenea, efectele spirituale ale repausului alimentar total. Există nenumărate exemple de persoane care au ținut post negru timp de 40 de zile pentru a se vindeca de unele boli grave sau pentru a se apropia de Dumnezeu.

PRANA - Literal „respirație”, „suflu vital”. Energie

subtilă macrocosmică care pătrunde, hrănește și conservă corpul, manifestându-se, cel mai clar, în ființa creaturilor sub forma suflurilor subtile. Suflu subtil, respirație, viață, vitalitate, energie sau forță. PRANA constă în totalitatea energiilor care se manifestă în Univers. PRANA este energia subtilă a vieții, care penetrează Universul la toate nivelele sale, este totalitatea forțelor naturii, atât cele pe care le observăm pretutindeni în jurul nostru (căldura, lumina, gravitația, magnetismul, electricitatea), cât și cele latente, aparent misterioase și ascunse în ființa umană. PRANA este energia subtilă fizică, vitală, sexuală, afectivă, intelectuală, mentală și cosmică. Ea este energia de pe toate planurile de existență și de manifestare, de la cel mai înalt la cel mai de jos; tot ceea ce se mișcă, acționează sau este înzestrat cu viață este o expresie sau o manifestare a PRANA-iei. Ea este forța vitală esențială; în cazul corpului uman, perturbările PRANA-iei (dezechilibrul energetic) într-o zonă a lui conduc la apariția stării de boală. O formă particulară de PRANA este cea vehiculată (conținută la nivel subtil) de aerul atmosferic. În procesul respirației (în inspirație) noi absorbim astfel și PRANA.

PROGESTERON - Hormon derivat din colesterol, secretat de către corpul galben (foliculul ovarian care a expulzat ovulul) în timpul celei de-a doua faze a ciclului menstrual, de către placenta în timpul sarcinii și, în mai mică măsură, de către glandele corticosuprarenale și ovar. Rolul principal al progesteronului este acela de a favoriza nidația (pătrunderea completă a oului fecundat în mucoasa uterină) și gestația. Progesteronul modifică proprietățile vasculare și chimice ale mucoasei uterine pentru a o face propice implantării oului în uter. În afara perioadei sarcinii, progesteronul are alte acțiuni: el are un efect sedativ asupra sistemului nervos central și este responsabil de decalajul termic manifestat după ovulație. El se opune efectului estrogenilor asupra glandelor mamare și mucoasei uterine, reglându-le astfel acțiunea. O insuficiență a secreției de progesteron antrenează o infecunditate (dificultate de a obține o nidație).

PROLAPS - Cădere a unui organ, a unei părți dintr-un organ sau a unui țesut, ca urmare a slăbirii mijloacelor lor de fixare. Organele la care apare cel mai frecvent prolapsul sunt uterul și organele pelviene (vezică urinară, rect, uretră, fundul de sac al lui Douglas, vagin). Prolapsul se manifestă printr-o senzație de greutate pelviană, dureri lombare, tulburări urinare (micțiuni frecvente și dificile, uneori incontinență în timpul efortului). După un efort sau o staționare îndelungată în picioare, vulva poate fi tumefiată.

PROLAPS UTERIN - vezi PROLAPS.

PROLIFIC - Care se poate înmulți ușor și repede.

PROTEINE - Constituent esențial al tuturor organismelor vii. Proteinele sunt lanțuri foarte lungi de acizi aminați (lanțurile mai scurte nu sunt proteine, ci peptide), prinși unii de alții printr-o legătură chimică, denumită legătură peptidică. Proteinele au roluri foarte diferite: unele fac parte dintr-o structură de susținere (membrana care înconjoară celulele, trama osoasă, colagenul etc.), în timp ce altele (hormoni, anticorpi, enzime etc.) intervin în diverse mecanisme fiziologice. Proteinele alimentelor sunt fragmentate în tubul digestiv în acizi aminați, absorbiți în sânge, apoi în celule, care le utilizează pentru a-și elabora propriile proteine. Un gram de proteine corespunde cu 4 kilocalorii. Se deosebesc două surse principale alimentare lacto-ovo-vegetariene de proteine: proteinele animale (furnizate de ouă și produse lactate) și proteinele vegetale (furnizate de leguminoase, cereale, soia).

PRURIT - Mâncărime intensă a pielii care apare în unele boli precum: icter, urticarie, boli de piele (scabie) etc. sau care poate surveni și fără o cauză obiectivă, constituind în acest caz un semn de neuroză.



PSIHOZĂ - Tulburare mentală caracterizată printr-o dezorganizare a personalității, pierderea simțului realității și transformarea în delir a experienței trăite.

PUBERTATE - Perioadă care marchează trecerea de la copilărie la adolescență, caracterizată de dezvoltarea caracterelor sexuale și de o accelerare a creșterii în înălțime, conducând la dobândirea funcțiilor de reproducere. Începe la fete între 11 și 13 ani, iar la băieți între 13 și 15 ani. Fenomenul inițiator al pubertății este încă necunoscut. Totuși, se știe că această transformare are loc sub acțiunea succesivă a structurilor cerebrale (hipotalamus, adenohipofiză), apoi a gonadelor (ovare și testicule) și, în sfârșit, a unor țesuturi ale organismului. Glandele suprarenale intervin și ele în dezvoltarea pilozității sexuale.

DESCRIERE. La fete, primul semn al pubertății este apariția unei pilozități pubiene și/sau dezvoltarea șanilor, survenind în medie în jurul vârstei de 11 ani și jumătate. Pilozitatea axilară apare cu un an, un an și jumătate mai târziu. Primele scurgeri menstruale survin în medie la doi ani după primele semne pubertate, atunci când pilozitățile pubiană și axilară au ajuns la aspectul adult. Fluxul menstrual devine regulat după un an sau doi. Primele cicluri sunt fără ovulație.

La băieți, pubertatea începe printr-o creștere în volum a testiculelor sub efectul stimulării prin gonadotrofine. Virilizarea băieților (creșterea în lungime a organului viril, apariția pilozității pubisului, apoi a celei a axilelor și a feței) rezultă în principal din secreția de testosteron de către testicule; astfel se explică întârzierea de câteva luni care există între creșterea testiculară în volum și dezvoltarea pilozității pubiene. Creșterea secreției de testosteron stimulează producerea de spermatozoizi, antrenează maturarea veziculelor seminale și a prostatei. Ea provoacă și apariția caracteristicilor masculine, a pilozității feței, toracelui și abdomenului. Laringele se lărgeste, coardele vocale se alungesc și se îngroașă, vocea se schimbă.

La ambele sexe, pubertatea este însoțită de un puseu de creștere care transformă total aspectul fizic al copilului. Creșterea anuală în înălțime trece de la 5 cm înainte de pubertate la 7-9 cm în perioada apogeuului pubertar. Vârsta medie a acestui apogeu este de 12 ani la fete și de 14 ani la băieți, dar există variații mari de la un individ la altul: la 14 ani, unii copii au ieșit în întregime din perioada pubertară, în timp ce alții au încă organele genitale imature. De asemenea, la ambele sexe se observă o creștere în greutate; aceasta poate să se dubleze în cursul perioadei pubertate, datorită mai ales creșterii masei musculare la băieți și a masei adiposae la fete.

PUEPHERAL - Relativ la perioada care urmează nașterii (leluzeu). O febră puerperală, de exemplu, este semnul unei boli infecțioase, provocată de obicei de un streptococ, care se poate declanșa în urma nașterii.

PUTERE COSMICĂ (MAHA VIDYA) - În tradiția tantrică, pe lângă Divinitatea Unică Supremă, Cel Prea Înalt, a cărui stăpânire se întinde pretutindeni, este admisă totodată existența a diferiți Zei și Zețe, ființe de ordin foarte înalt, a căror autoritate își are izvorul în Suprem și al căror rol este acela de a prezida sau guverna diferitele sfere ale Creației. Există o ierarhie precisă de Zeități, dintre care unele se află cu mult dincolo de cele mai înalte ceruri pe care le poate atinge în mod obișnuit omul, aspirantul trebuind să facă un efort considerabil pentru a urca la ele. Aceste Zeități oferă însă un imens avantaj, deoarece conduc aspirantul pe un drum liniștit și sigur și, în cele din urmă, îl dăruiesc bunul cel mai de preț, cunoașterea Adevărului Ultim sau, cu alte cuvinte, realizarea Absolutului.

În vârful acestei structuri piramidale a Cosmosului, în care lumile sunt răspândite pe o sui generis scară, în ordinea crescătoare a nivelurilor de conștiință și a

frecvențelor de vibrație dominantă, pe culmea nenumăratelor planuri de existență sau lumi paralele, există anumite divinități cardinale, care sunt totodată fațetele Adevărului Unic, Divinitatea Supremă. Ele mai sunt cunoscute și ca MAHA VIDYA, căile fundamentale ale cunoașterii sau SIDDHA VIDYA, formele căutărilor perfecte, prin care reușita este asigurată. Cuvântul sanscrit VIDYA este format de la rădăcina VID - a cunoaște, a înțelege profund, VIDYA însemnând înuățătură sau cunoaștere. În special atunci când Supremul este adorat ca Marea Zeiță Primordială, TANTRA clasifică disciplinele care conduc la consonanță și fuziunea telepatică cu divinitățile feminine esențiale ca DASHA MAHA VIDYA, cele zece mari căi ale cunoașterii efective.

Aceste divinități feminine esențiale sunt cele zece fațete sau aspecte dominante ale personalității fascinantei Mame Divine Supreme (vezi SHAKTI și PARASHAKTI). Dintre ele, cele mai cunoscute sunt Marea Putere Cosmică a Timpului, KALI (vezi KALI) și Marea Putere Cosmică a Frumuseții, TRIPURA SUNDARI (vezi TRIPURA SUNDARI).

PUTREFACTIE - Proces de descompunere a unor substanțe organice sub influența unor bacterii; putrezire.

Fază ultimă de asimilare și dezasimilare a hranei de către un organism viu, care constă în descompunerea, sub acțiunea fermentilor, a resturilor neasimilate din materia cu care s-a hrănit organismul.

RATĂ - Raport procentual.

RECT - Segment terminal al tubului digestiv, care se află în continuarea colonului sigmoid și se deschide la exterior prin anus. Rectul, lung de 15 centimetri, este format din două segmente. Segmentul superior, în pelvis, constituie ampula rectală. Segmentul inferior, la nivelul perineului, este canalul anal.

FIZIOLOGIE. Rectul, prin funcția sa de rezervor și datorită aparatului sfincterian al anusului, asigură controlul mecanismului defecației și al conținutului fecalelor.

RECURENT - (despre boli) Care revine, recidivează.

REGIMUL OSHAWA - George Oshawa, medic nutriționist din Japonia, a fundamentat 7 regimuri alimentare dintre care cel mai sever este cel de-al șaptelea. Acesta este extrem de eficient în eliminarea aproape a tuturor bolilor produse de excesul de energie YIN, inclusiv CANCERUL și permite totodată o echilibrare gradată a ființei din punct de vedere energetic (YIN-YANG). Regimul prevede ca pe o durată de 10 zile să se consume exclusiv cereale YANG: grâu, orez, hrișcă și mei, în orice combinație sau proporție dorim, fierte sau coapte, singurul ingredient admis fiind sarea. Acest regim poate fi repetat de mai multe ori (în grupa de câte 10 zile) cu o pauză de 3 până la 5 zile între două astfel de grupe, timp în care se pot consuma și alte alimente, de preferință tot YANG, până se obține efectul dorit, adică eliminarea definitivă a bolii sau dezechilibrului cu care ne confruntăm.

REZONANȚĂ - După cum se știe, cuvântul rezonanță provine din latinescul „resonare”, care înseamnă a răsună, a repeta un sunet sau altfel spus o vibrație. În practica YOGA, deci, rezonanța este un proces de inițiere sau amplificare de fenomene vibratorii, conștient sesizate în ființă, produse sub acțiunea vibrațiilor-energii provenind din anumite niveluri de manifestare specifice ale Universului.

Rezonanța are loc numai atunci când frecvența vibrațiilor este apropiată sau coincide cu una dintre frecvențele cu care universul launtric al yoghinului este capabil să vibreze la unison atât timp cât acest proces se menține grație atenției. Prin urmare, rezonanța este un fenomen extrem de complex datorită căruia unde sau vibrațiile-energii ale Universului, indiferent de natura lor,



atunci când sunt propagate de la un focar emițător, pot face să intre în vibrație anumite focare sau zone de corespondență din universul lăuntric al ființei dacă una dintre frecvențele proprii de vibrație ale ființei yoghinului este egală sau foarte apropiată de frecvența cu care vibrează focarul cosmic și dacă energia purtată de vibrația sa corespunde este suficient de mare față de distanța care separă cele două sisteme în cauză. Prin practica YOGA conștient angrenată se poate constata în mod inefabil și nemijlocit multitudinea uluitoare a proceselor de rezonanță care sunt asimilabile cu toate fenomenele generate de vibrația-energie, uneori extrem de fină, acționând în diferitele sisteme existente în microcosmosul ființei umane. Multitudinea fenomenelor ce se constată atunci sunt cauzate de energia modulată, primită în mod direct prin intermediul acestor unde ce provin de la sisteme sau centri-focar gigantici existând în Macrocosmos sau Univers și care toldeaua vibrează cu o frecvență apropiată de cea a vibrațiilor punctului corespondent din microcosmosul ființei yoghinului, considerat pe drept cuvânt rezonator tocmai pentru că este capabil să intre la unison în vibrație, grație rezonanței, atunci când este excitat prin vibrații de frecvență egală cu frecvența sa proprie. Continuitatea procesului de rezonanță în universul lăuntric al yoghinului va fi menținută grație concentrării neîntrerupte. Amplitudinea resimțită a vibrațiilor induse și receptate în ființa yoghinului, purtătoare de armonie, sens, energie și informații este maximă în cazul egalității acestor frecvențe, tinzând chiar către înființ dacă se păstrează constanți factorii care declanșează rezonanța. În această direcție, atenția focalizată asupra fenomenului va fi totdeauna esențială. Practica YOGA a permis să se constate că în timpul menținerii stării de rezonanță are loc un transfer neîntrerupt de energie și informații de la sistemul sau focarul excitator din Univers către focarul sau centrul specific corespondent ce există în universul lăuntric al ființei în cauză. Din momentul în care se inițiază fenomenul de rezonanță lăuntrică, în ființă se declanșează ca efect o stare corespondentă cu energia receptată, iar amplitudinea vibrațiilor, așa cum sunt percepute grație conștientizării în ființă, crește foarte mult, prezentând un maxim caracteristic ce se va păstra nealterat dacă concentrarea lăuntrică va fi constantă. În practica YOGA de zi cu zi, rezonanța este un fenomen constant, foarte des sesizabil, pe care metodologiile YOGA autentice caută să-l folosească numai într-un sens benefic, creator, echilibrant, contribuind la desăvârșirea și integrarea ființei în armonia universală, cosmică. Pentru a înțelege și mai bine cele arătate, fenomenul de rezonanță poate fi constatat experimental de către oricine utilizând un pian, ținând apăsată pedala din dreapta a acestuia în timp ce o altă persoană va emite în apropierea lui un sunet suficient de puternic, de exemplu un LA vocal. Se va constata atunci că pianul reproduce prin rezonanță foarte clar exact același sunet, coarda acordată corespunzător cu acel LA vocal intrând spontan în vibrație sub excitarea undelor sonore vocale. Analogic vorbind, în exemplul nostru, vocea care emite LA-ul este unul dintre focarele ascunse ale Universului, iar pianul este propriul nostru univers lăuntric ce va vibra într-o anumită zonă corespondentă de îndată ce coarda sa specifică va fi corect acordată, grație concentrării și conștientizării, ceea ce va face posibil fenomenul de REZONANȚĂ. Astfel, în acest exemplu aparent banal putem verifica ilustrarea clară a unei stări de unison prin acordare, caracteristică fenomenelor constatate curent în practica YOGA. Înțelegerea deplină analogică a acestei experiențe la îndemâna oricui ne permite să întuim secretul fundamental ce se află de mil de ani la baza sistemului

YOGA. Sesizând perfect importanța rezonanței, înțelepții Occidentului au indicat laconic: „Cunoaște-te pe tine însuși și vei cunoaște astfel Universul împreună cu forțele sale ascunse” (inscripția pe pe frontonul templului de la Delphi). La rândul lor, înțelepții Orientului au exprimat același adevăr într-o formă diferită, spunând: „Ceea ce este aici (în microcosmosul ființei tale - s.n.), se află pretutindeni (în Macrocosmos sau Univers - s.n.). Ceea ce nu este aici (în microcosmosul ființei tale - s.n.) nu-i niciieri (în întregul Macrocosmos sau Univers - s.n.)” (TANTRA-SARA).

SARCINĂ - Totalitate a fenomenelor care se desfășoară între fecundație și naștere, în timpul cărora embrionul, apoi fătul, se dezvoltă în uterul matern.

Sarcina durează în medie 9 luni, grupate în 3 trimestre, adică 273 de zile, începând din momentul fecundației. Obstetricii măsoară deseori durata sarcinii în săptămâni de amenoree (S.A.), adică în săptămâni de absență a fluxului menstrual; începutul sarcinii este atunci fixat în prima zi a ultimului flux menstrual normal, durata sa fiind de 41 de săptămâni de amenoree. Înainte de 37 de săptămâni de amenoree, nașterea se numește prematură. După 41 de săptămâni și 3 zile, se vorbește de termen depășit.

SATTVA - Cea mai elevată dintre cele trei GUNA-e; ea desemnează, în același timp, echilibrul, dreptatea, serenitatea, spiritul împacat.

SĂNĂTATE - Stare de bună funcționare a organismului. Sănătatea, conform definiției OMS, se caracterizează printr-o „bunăstare fizică, mentală și socială care nu constă doar în absența bolii sau a infirmității”.

SCLEROZĂ - Boală care se manifestă prin modificarea structurii normale a unui organ sau a unui țesut, datorită proliferării țesutului conjunctiv pe care-l conține.

SCURGERE MENSTRUALĂ - Fluidul care se elimină prin vaginul femeii în timpul perioadei menstruale. Acest fluid este, de fapt, sânge menstrual amestecat cu mucus cervical, fluide vaginale, celule și fragmente ale endometriului. Cantitatea cea mai mare de fluid menstrual se pierde în primele trei zile ale perioadei menstruale.

SEDATIV - Substanță de sinteză sau naturală care calmează activitatea unui organ sau a unui psihism.

SEDENTAR - Căruia nu-i place să umble, să facă mișcare, care stă mai mult acasă.

SEMINAL - Care se referă la spermă, care aparține spermei.

SENILITATE - Deteriorare patologică a facultăților fizice și psihice ale unei persoane vârstnice. Termenul de senilitate este întrebuințat în limbajul curent pentru a descrie, la o persoană în vârstă, o diminuare simultană a facultăților fizice și psihice.

SFINCTER - Formațiune musculară care înconjoară un orificiu sau un canal natural, permițând deschiderea și închiderea lui. Un sfincter este o structură musculară circulară, constituită - după caz - din mușchi netezi (care nu se supun voinei) sau din mușchi striati (controlați prin voință).

SHAKTI - În limba sanscrită înseamnă „putere feminină”, „forță a naturii”, „energie”. Considerată adesea ca fiind contrapartea feminină (-) sau iubita lui SHIVA - Supremul masculin (+), ea este expresia eternelui feminin sau a Zeitei mame, unificând feminitatea și maternitatea prin manifestarea sa ca Forță a Naturii. SHAKTI este venerată în Orient în diferitele sale aspecte feminine, dintre care amintim pe KUNDALINI, prezentă în fiecare ființă umană. SHAKTI este personificarea efectivă a energiei feminine primordiale, ea încarnează adeseori forța de realizare a lui BRAHMAN, fiind aspectul feminin dinamic al lui Dumnezeu, vitalitatea feminină care îi permite lui BRAHMAN să creeze totul, să conserve sau să păstreze



totul, să facă să dispară totul. În ființa umană, expresia cea mai ușor sesizabilă a lui SHAKTI este dinamismul sexual. Pulsuina amoroasă sau libidoul este un exemplu de manifestare a lui SHAKTI. Textele secrete orientale menționează că grația lui SHAKTI în ființa umană (trezirea, amplificarea, acumularea, transmutarea și sublimarea diferitelor aspecte sau manifestări specifice ale lui SHAKTI) este indispensabilă pentru a putea înțelege gradul dimensiunii transcendentală a lui Dumnezeu. Tantrismul, în special, se interesează adeseori de conștientizarea și integrarea lui SHAKTI într-o manieră cu totul și cu totul specială, aici punându-se un accent deosebit pe conștientizarea și amplificarea lui SHAKTI în ființă în vederea punerii la unison cu energiile corespondente din Macrocosmos.

SHIVA - Supremul masculin (+); literal, „cel Bun”, „cel Bland”; **DUMNEZEU**. SHIVA este zeul distrugător celor răi și ignoranți și al disoluției a ceea ce este impur. El este, de asemenea, o forță înființă, binefăcătoare, în măsura în care îndepărtează adeseori fulgerător AVIDYA sau ignoranța înlăntuitoare.

Simbolul Său este LINGAM-ul sau organul masculin creator, care reprezintă VIRILITATEA, aspectul solar, activ, YANG (+). SHIVA este deseori reprezentat în fuziune intimă, amoroasă, înființă cu iubita sa SHAKTI, care este aspectul feminin, al cărei simbol fundamental este YONI sau organul feminin sexual, ce reprezintă aspectul YIN, energia naturii etc.

Pentru adepții care adoră frenetic în El, „Idealul lor ales” (ISHTA-DEVATA), SHIVA este Divinitatea Supremă totală, Realitatea Ultimă. Asociat formelor sale feminine, manifestatoare, dinamice, cunoscute sub numele de SHAKTI, PARVATI, KALI sau DÜRGA, El încarnează Absolutul Transcendent.

Fiecare din aceste Mari Puteri Cosmice sau anumite divinități feminine este adeseori considerată a fi contrapartea feminină (SHAKTI) sau soția lui SHIVA și uneori iconografia hindusă îl reprezintă în intimă fuziune sexuală înființă, datorită controlului perfect al energiei sexuale, cu încarnările sau aspectele acestor forțe „feminine” imense. SHIVA poartă numeroase alte nume, în funcție de predominanța anumitor aspecte ale Sale, cum ar fi: SHAMBHU, SHANKARA, ISHANA, VISHVANATHA, KEDARNATH sau NATARAJA; acesta din urmă este reprezentat în arta hindusă ca SHIVA-NATARAJA, SHIVA cel transcendent, stăpân suprem al Universului, tronând pe NANDI, taurul simbolic al DHARMA-ei și venerat ca GURU Suprem al tuturor GURU-silor, distrugătorul suferinței, distrugătorul celor răi cât și al întregii materialități, datorită grației Sale fulgerătoare, cel ce dăruiește înțelepciune, încarnarea renunțării dătătoare de eliberare și a compasiunii transcendente, a puterii masculine arhetipale, a virilității esențiale.

SIDA - Fază gravă și târzie a infecției cu virusul imunodeficienței umane (HIV 1 și HIV 2). (SIDA este abrevierea franceză pentru sindromul imunodeficienței dobândite. Echivalentul în limba engleză este AIDS.) Acest virus slăbește sistemul imunitar al corpului astfel încât acesta nu mai poate lupta împotriva infecțiilor.

Virusul HIV este localizat în fluidele corporale cum ar fi sângele, sperma, fluidele vaginale și laptele matern (de asemenea și la nivelul salivei, dar nu în cantitate suficientă pentru a ne infecta). Virusul poate fi transmis atunci când fluidele corporale ale unei persoane infectate ajung în corpul unei alte persoane. Există trei moduri principale în care poate avea loc această transmitere:

1. Prin contactul sexual vaginal sau anal cu o persoană infectată, fără folosirea prezervativului.

2. Prin folosirea împreună cu o persoană infectată a

ăcelor de seringă sau a altor echipamente pentru injectarea drogurilor.

3. O mamă infectată cu HIV poate transmite virusul copilului ei în cursul sarcinii, în momentul nașterii sau prin intermediul lăptelui ei.

Unele persoane au fost infectate cu virusul HIV ca urmare a folosirii, în cazul transfuziilor de sânge, a unor ace nesterilizate sau chiar a unui sânge infectat.

Nu există nici un risc în cazul sărutului, al mângâierilor și al îmbrățișărilor cu cineva care are HIV. Virusul nu poate fi transmis prin intermediul veselelor, al alimentelor, hainelor, prosoapelor, scaunelor de toaletă, mânerelor de la uși, al strănutului, tusei, piscinelor, lacrimilor, transpirației, țăntărilor sau al altor insecte.

SIGMOID - Ultima parte a colonului, care precede rectul.

SIMPTOM - Orice manifestare a unei acțiuni sau a unei boli care contribuie la stabilirea diagnosticului, iar în mod particular orice fenomen perceput ca atare de către bolnav. Manifestările subiective sau semnele funcționale sunt denumite în mod curent simptome. Este vorba de fenomene percepute de către bolnav, care indică o leziune sau o tulburare funcțională. Ele sunt descrise de către pacient în urma întrebărilor puse de medic în prima fază a examinării. În a doua fază, medicul procedează la examinarea fizică a pacientului, pentru a căuta și identifica semnele obiective ale unei boli. Confruntarea simptomelor și semnelor permite orientarea diagnosticului.

SINE - vezi ATMAN

SPERMA - Substanță lichidă cu compoziție complexă, secretată de glandele sexuale masculine, care conține ca elemente esențiale spermatozoizii.

STERILITATE - Incapacitatea a unui bărbat sau a unei femei de a concepe un copil. Nu se poate vorbi de sterilitate decât după doi ani de tentative constante, lipsite de succes în obținerea unei sarcini. Cauzele unei sterilități pot fi: anomalii la nivelul spermei, ovulației, căilor genitale feminine sau masculine și incompatibilitatea dintre spermă și mediul genital feminin.

STOMA - Orificiu, por sau deschidere mică pe suprafața unui organ.

STRES - Este numele dat oricărui factor (sau ansamblu de factori) de mediu care provoacă organismului uman o reacție anormală, nefavorabilă. Termenul de stres a fost consacrat de biologul canadian HANS SELYE în lucrările referitoare la fenomenul adaptării pe plan biologic, psihologic, mental, medical, semnificând atât factorii agresogeni (stresanți), cât și modalitatea specifică prin care organismul răspunde la agresiune (condiții sau agenți care îl periclitează mecanismele homeostatice). Se spune despre un individ că este stresat când acesta se simte amenințat, frustrat, incapabil de a face față unor solicitări crescute. S-a demonstrat că nu numai bolile grave, traumele fizice, psihice sau mentale provoacă stresul, ci și numeroși alți agenți, care obligă individul, în viața de toate zilele, la o adaptare continuă, la noi condiții de existență (frica, suspiciunile, frustrările de tot felul, izolarea, absența iubirii, nesiguranța, deficitul de somni etc.).

Ar fi iluzoriu să ne închipuim că am putea evita în totalitate stresul de-a lungul întregii noastre vieți. Tot ceea ce ne rămâne de făcut este să cunoaștem modul yoghin în care putem reduce la minimum efectele sale vătămătoare, deoarece numeroase boli sunt în mare măsură datorate erorilor în răspunsurile adaptative la stres, mai curând decât microbilor sau altor agenți externi.

În ceea ce privește stresul psihic, acesta este strâns legat de motivație și el apare când este amenințată atingerea unui scop. Altele, stresul apare datorită unor stimuli nefavorabile excesive sau neobișnuite.



Sindromul general de adaptare constă în răspunsul pe care organismul îl oferă agresivității prin intermediul mecanismelor neuroendocrine (dienecefalo-hipofizare) și el apare atunci când centrul de forță, CHAKRA, nu sunt suficient de puternic energizați (treziiți) pentru a suspenda complet aceste reacții.

SUBCONȘTIENȚ - Ansamblu de servomecanisme și implicații nemijlocite ale conștiinței, o rezervă de informații și operații declanșate prin rezonanță din care se construiesc stările de conștiință, fiind un sistem mediator care face parte din EU, deosebindu-se însă de EUL conștient intrucât persistă într-o formă latentă sau implicită, dar totodată deosebindu-se radical de inconștient. Subconștientul reprezintă aspectul receptiv sau feminin, iar conștiința (mentalul) reprezintă aspectul activ sau masculin în raport cu subconștientul. Subconștientul este un fel de „conștiință latentă” și potențială care este inferioară, dar coexistă cu conștiința clară și o deserveste cu fidelitate. Subconștientul, în mod normal, este foarte puternic și mult mai dezvoltat la femei. El este în mare măsură energizat și dinamizat prin intermediul forțelor subtile ale Lunii. Pentru subconștient se mai utilizează termenii de „subconștiință” sau „zona marginală a conștiinței”. Totodată, subconștientul a fost caracterizat ca fiind un „inconștient normal” sau ca o zonă superficială și apropiată de inconștient și care, spre deosebire de sferile „profunde” ale inconștientului, se află în relații de compatibilitate cu conștiința și este facil accesibil acesteia. Subconștientul a fost calificat uneori ca „preconștient”, iar în conflictul dintre conștient și inconștient s-a constatat că subconștientul se situează pe pozițiile conștiinței, participând la refuzarea pulsivităților inconștiente. Acestea sunt filtrate prin subconștient și numai unele ajung la conștiință. De asemenea, numai unele dintre formațiunile conștiinței, fiind filtrate prin subconștient, ajung să fie asimilate și transformate în sferele inconștientului. Prin urmare, deși subconștientul se prezintă ca o rezervă și subsistem potențial al conștiinței și, totodată, ca postconștiință și preconștiință, iar, pe de altă parte, se prezintă ca un inconștient non-conflictual și transparent, nu putem integra acest subsistem în urendul din cele două sisteme polare - conștiință (+), inconștient (-) - ci trebuie să realizăm existența relativ autonomă a subconștientului, ca sferă sau modalitate mediatorie și tranzitorie între conștient și inconștient. Unii, datorită ignoranței, confundă subconștientul cu inconștientul, cu toate că inconștientul este înzestrat cu alte caracteristici. Pe seama subconștientului s-au pus elementele cristalizate ale conștiinței stinse sau uitate, automatismele psihice fixate prin repetiție și fragmentate, aspectele de deprindere și memorie potențială, montajele intelectuale reflectate, structurile operaționale nereflexive, fenomenele perceptiv neintegrate conștient care, astfel, îndeplinesc funcții regulatorii. În subconștient intră, de asemenea, complexe senzorio-motorii aconștiente, deprinderile de orice fel (atât bune cât și rele), operațiile necontrolate conștient după imprimare și fixare, cât și fenomenele de memorie potențială și toate energiile latent existente în structură. În ființă, subconștientul reprezintă SHAKTI (energia activă și indeosebi generatoare sau, altfel spus, forță energetică), în raport cu conștiința sau mentalul. Acul principal de forță al subconștientului care permite dinamizarea acestuia este IDA NADI, în legătură cu nara stângă, cu aspectul receptiv, lunar, feminin, YIN, (-). Marele secret caracteristic genilor și tuturor oamenilor celebri din toate epocile este capacitatea lor uluitoare de a intra în contact, fie conștient, fie în mod spontan, cu puterile nelimitate ale subconștientului, eliberându-le. Dacă vom putea face la

fel, vom deveni capabili de performanțe extraordinare. Subconștientul nostru deține deja, în profunzimile sale latente, soluțiile la toate problemele care ne frământă și ne poate îndeplini, direct proporțional cu intensitatea încrederii, orice dorință. El este servitorul, constructorul și susținătorul corpului. Dacă învățăm cum să ne folosim de el și în ce mod să-l comandăm, el ne poate ridica pe culmi neabătute, asigurându-ne mereu succesul. În această direcție, o modalitate simplă, dar extrem de eficientă de a dinamiza subconștientul și de a amplifica puterea de manifestare a acestuia este SUGESTIA. SUGESTIA poate fi deci considerată ca fiind unul dintre procesele fundamentale ale manifestării. SUGESTIA, ca fenomen de rezonanță cu anumite energii, mai mult sau mai puțin subtile, a apărut o dată cu Natura și este la fel de puternică precum acestea. Fiecare mișcare, de exemplu, o facem prin SUGESTIE. Mai întâi gândim, aproape fulgerător și după aceea acționăm. Mai întâi facem planuri și apoi le realizăm. Cunoștințele și experiențele personale sau altfel spus tot ceea ce am acumulat până în prezent se datorează puterii complexe a SUGESTIEI. Însușirea acestor cunoștințe sau noțiuni se face permanent prin puterea SUGESTIEI. Chiar și cunoștințele sau inspirațiile geniale, care ni se par spontane, ne sunt date totdeauna prin puterea SUGESTIEI care emană permanent de la Energia Divină înființată sau Mentalul Macrocosmic al lui Dumnezeu.

SUBLIM - Termen din literatura latină cu sensul de „înălțime”, „elevație” ca stare reală a lucrurilor și ființelor; înseamnă perfecțiune și grandoare în ceva. Și la greci, termenul de sublim (hypsos) a însemnat, la origini, „înălțime”, „elevație” sau „culme”; apoi, prin extindere, a desemnat cerul și depărtările lumii, pentru ca, prin derivație, să semnifice, în cele din urmă, caracterul elevat a ceva. În limii mari, termenul „sublim” putea să reprezinte, la greci, atât marelui, în înțeles extensional, cât și înaltul. De la aceste două sensuri își trage noțiunea de sublim sensul literar și spiritual. Prima interpretare, strict teoretică, a conceptului este dată în eseu intitulat „Despre sublim” atribuit lui Longinus. Sublimul este definit, în acest context, ca o stare transfiguratoare ce ne convinge, în mod propriu, ci duce la extaz; sublimul, înălțatul sufletului în regiuni supreme ascunse și face să se nască în noi o stare admirabilă de extaz și uimire”. El este ceea ce reprezintă mai mult decât o simplă stare de plăcere sau de convingere intelectuală. Rezultă că înțelesul conceptului, în optica lui Longinus, cuprinde următoarele însușiri: o trăire extatică amplă echivalând cu ceea ce putem numi o comuniune profundă cu ceea ce are înalt și divin existența, o elevare, supremă și plină de demnitate, a minții și o admirabilă stare de uimire grandioasă, născută din contactul nostru cu orizonturile ascunse și extraordinare ale lumii reale. Evident, pentru Longinus, atât gradul de elevare spirituală, fondată pe o pasiune plină de tensiuni benefice răscăltătoare și de entuziasm, cât și, mai ales, reflexul acesteia, trebuie să aibă, ca o notă distinctă, naturalețea.

În limii mari, o a doua caracterizare, esențială, a conceptului de sublim, în cadrul evoluției sale istorice, este făcută de Kant. În opera sa de încoronare a criticii, „Critica puterii de judecată”, Kant asociază sublimul cu facultatea înalt rațională universală. Sub acest raport, sublimul, întotdeauna mare, spre deosebire de frumos, care poate fi și de natură mică, beneficiază atât de atributul simplității, cât și de acela al duratei. Legat și de conceptul înfinității, sublimul devine, la Kant, „un maximum de perfecțiune”. Din această cauză, însăși virtutea nu apare sub o altă înfățișare decât aceea a sintezei dintre calitatea morală și dimensiunea sublimului. Pentru Kant, speciile sublimului sunt: „sublimul matematic” (sau extensional) și „sublimul dinamic”. În acest sens, puterea naturii, de exemplu, se



manifestă, spre deosebire de forță, în ipostaza ei dinamic-sublimă, aceasta în măsura în care ea înspăimântă, dar și înalță, în același timp. O a treia formă principală de caracterizare a sublimului este aceea schițată de Hegel. În viziunea acestuia, sublimul reprezintă o stare-limită a faptului simbolic. Simbolul este, pentru Hegel, o existență exterioară dată intuiției.

Dar această existență nu trebuie înțeleasă așa cum apare, dată nemijlocit, ci urmează să fie considerată „cu un sens mai larg și mai general”. În acest mod, simbolul se dezvăluie a fi o imagine concretă (sau o expresie) care a fost ridicată la nivelul unei semnificații generale. Fiind deci semnificație generală, simbolul presupune eliminarea sau punerea în umbră a unei serii întregi de însușiri care devin, astfel, nedeterminate. Când rangul de nedeterminare atinge o limită maximă, simbolul capătă dimensiune sublimă.

SUBLIMARE - În lumina experienței milenare a Orientului cu privire la eros și sexualitate, prin controlul conștient al funcțiilor sexuale în ființa umană se declanșează reacții de transmutare biologică ce fac să apară gradat o energie lăuntrică biomagnetică uriașă. Procesul ulterior de deplasare interioară și modificare din punctul de vedere al frecvenței lor caracteristice a acestor energii rezultante, pe măsură ce măsura ce măsoară nivelurile ființei, provocând la fiecare asemenea nivel efecte specifice, pregnant conștientizabile și remanente în timp, este definit în YOGA drept sublimare. Prin urmare, sublimarea yoghină este un proces complex care desemnează fenomene ample, care în mod aparent nu se află în raport cu sexualitatea, dar care își au de fapt resursele energetice în forța rezultată în urma transmutării biologice constante a pulsuniilor sexuale controlate voltit. În urma transmutării biologice a potențialului sexual, grație controlului conștient asupra funcției sexuale, pulsivitatea sexuală originară se transformă ca frecvența de vibrație într-o energie aproape nouă, mult mai mare decât aspectul de la care se pornește, producându-se astfel sublimarea, în măsura în care ceea ce energia a ajuns acum să fie va fi redirecționat către un nou scop, NON-SEXUAL și în care se vizează țeluri valorizate vital, psihic, mental sau spiritual. Analogic, putem spune că transmutarea biologică a potențialului sexual al ființei umane este comparabilă cu acțiunea inteligentă a omului de transformare a unei căderi de apă într-o sursă continuă de electricitate. Sublimarea este însă procesul ulterior, în care electricitatea rezultantă va fi luată de la sursa ei de origine și transportată prin linii de înaltă tensiune, pentru a fi transformată și adaptată ca tensiune și frecvență după necesități, ajungând să genereze apoi o gamă vastă de fenomene și procese care nu s-ar putea declanșa în absența ei. După cum știm, asemenea fenomene pot fi calorice, sonore, luminoase, magnetice etc. Între apa din lacul de acumulare care, prin cădere controlată, va roti acum constant turbina generatoare de electricitate și televizorul la care eu urmăresc pasionat imagini de pe altă planetă, aparent, datorită ignoranței mele crase, nu este nici un fel de legătură. Cineva inteligent știe însă că, dacă, în această exemplificare, căderea de apă ÎNCETEAZĂ SĂ MAI FACĂ SĂ SE MAI ROTEASCĂ TURBINA, televizorul meu, deși rămâne în perfectă stare de funcționare potențială, imediat după oprirea turbinei va înceta și el să mai funcționeze și nu va mai permite să privesc cu vie curiozitate imaginile de pe acea planetă.

Prin urmare, putem spune că o pulsivitate erotic-sexuală este sublimată în măsura în care este voltit, intenționat, redirecționat către un țel nou, non-sexual, în urma transmutării componentelor sale de bază.

Înscrind-se între strategiile de trezire și angrenare conștientă a potențialului sexual latent al ființei, sublimarea este un procedeu aplicabil de către oricine îl înțelege

mecanismul pentru a deturna, după TRANSMUTARE, energia sexuală transformată, grație unei eferescențe controlate, orientând-o de la scopul său obișnuit pentru a o angaja plenar într-un alt plan al ființei, cu frecvențe diferite de vibrație, făcând-o apoi să acționeze într-un nou sistem de investiție.

Fiind un proces care se angrenează ulterior, după fenomenul de transmutare, sublimarea se diferențiază de aceasta prin faptul că permite redirecționarea energiilor pulsionale, în sensul unei veritabile reacumulări, în alte planuri lăuntrice ale microcosmosului ființei umane.

În viziunea yoghină, SUBLIMAREA este deci o „super-refulare reușită”, generatoare de putere subtilă, fericire, armonie inefabilă, simultan cu o euforică integrare a ființei în ambianța sublimă cosmică.

Printre toate celelalte efecte, sublimarea pozitivă, benefică, permite ajustarea socială și dezvoltarea echilibrată, accelerată a personalității. Prin sublimare se realizează deplasarea unor energii instinctuale transformate foarte mult către scopuri noi și elevate. Permițând o gamă vastă de acțiuni după transmutare, sublimarea focalizează în planurile superioare ale ființei anumite pulsuni înconștiente, detașate de orientările lor primitive, care sunt integrate benefic în universul lăuntric al ființei umane, investindu-le în echivalențe care vor avea o valoare pozitivă, sublimă.

În existența banală, spiritul de competiție și anumite vocații (aceea de chirurg, de exemplu) se explică cel mai adesea prin agresivitate sublimată, iar altruismul și tandrețea prin energia transformată și canalizată superior a instinctului sexual.

În cartea „Atingerea amoroasă” a dr. ANDREW STANWAY (ed. Guild Publishing, Londra, 1987), la pag. 129, acesta scrie: „Unii bărbați foarte rari susțin că pot avea de foarte multe ori așa-zise „orgasme uscate” sau, altfel spus, orgasme fără ejaculare. Ei pot avea deci orgasme repetate cu toate semnele fizice, emoționale și mentale și cu toate acestea fără să ejaculeze absolut deloc. Această aparență poate fi frecvent la bărbați care mai înainte s-au descărcat de mai multe ori într-o întâlnire amoroasă, dar poate să apară, de asemenea, la unii cu trăiri chiar mai intense care înainte nu au ejaculat deloc într-un interval mare de timp, de peste 30 de zile.”

Controlul perfect al ejaculării este adeseori comportarea curentă în foarte multe texte orientale referitoare la arta amorului, în acestea fiind explicate, în extenso, metode de antrenament care implică atât latura psihologică, cât și cea fiziologică a acestei performanțe extraordinare.

Gândul este cea mai puternică forță a Universului. Prin transmutarea biologică, colosala energie rezultantă va amplifica la extrem disponibilitățile lăuntrice, făcând gradat să dispară toate limitele banale ale conștiinței.

O energie gigantică, inertă, zace prin urmare închisă în potențialul sexual atât de puțin explorat datorită ignoranței. În mod superficial, noi gândim că totul în corpul nostru este material. Cu o mare încredere ne închipuim, în mod eronat, că această materialitate este „totală”. Experimentarea proceselor de transmutare biologică a energiei sexuale în propria noastră ființă, pe lângă anumite trăiri beatifice de o intensitate copleșitoare, ne face să conștientizăm spontan că suntem simultan structurați dintr-o cantitate incredibilă de particule energetice, învârtindu-se prin cine știe ce enigmă și fixate printr-un miracol greu imaginabil în această stare.

În cazul acestor super-intense trăiri erotice, în care potențialul sexual nu este deloc intempestiv risipit, ființa umană (sau chiar cuplul) devine spontan și gradat „radioactivă”, datorită unor reacții de transmutare biologică



la temperaturi scăzute ce se desfășoară gradat în corpul său.

Fenomenele de transmutare biologică la temperaturi joase se declanșează cu ușurință și se mențin nealterate prin angrenarea constantă a forței voinței, mai ales în situația unor trăiri amoroase, sexuale, suficient de intense și profunde. Atunci flința începe să trăiască într-un univers lărgit și inefabil în care, clipă de clipă, savurează un beatific mister. În spatele celei mai mici manifestări se dezvăluie fascinant necunoscutul inefabil.

În potențialul sexual al fiecărei flințe se află „interniți” în „materie” SUTE DE MILIARDE DE VOLȚI. Pe fundalul unei trăiri amoroase beatifice, un singur gând-forță menținut constant printr-o voință tenace este suficient pentru a trezi gradat și controlat această energie fabuloasă care, în caz contrar, se descarcă mai mult sau mai puțin inertă din noi, făcându-ne să pierdem aproape inconștienți un esențial potențial creator.

SUGESTIE - Considerată ca făcând parte din seria fenomenelor psihice cu reflexie în sfera acțiunilor subconștiente, sugestia este interpretată, în YOGA, ca o reacție particulară la anumite influențe și percepții, care se manifestă prin activarea unei tendințe la care adeseori se răspunde fără colaborarea persoanei în ansamblu. Sugestia constă deci în a provoca prin REZONANȚĂ (sub forma unei impulsii) funcționarea unei tendințe, pe care uneori omul nu o poate obține prin controlul voinței personale. Mulți YOGHINI consideră sugestia ca o conduită obținută printr-un stimul subtil energetic, aplicat în absența unei informații specifice asupra naturii răspunsului așteptat. Mulți yoghini largesc sfera noțiunii de sugestie acordându-i o dublă accepțiune: ca proces psihic, constând dintr-o influență subtil energetică exercitată de o persoană asupra psihicului uneia sau mai multor persoane, transmiterea unor energii subtile ce generează sentimente, idei, atitudini comportamentale și ca metodă de psihoterapie și dinamizare lăuntrică constând în a imprima flinței umane convingeri optimiste în posibilitatea reversibilității fenomenelor patologice, mobilizarea potențialului binefăcător latent, pentru a putea lupta cu succes împotriva apariției unor fenomene psihopatologice. Prin punerea în rezonanță pe care o facilitează sugestia binefăcătoare, se facilitează detenta emoțională (catharsis) sau se permite o priză superioară de conștiință (sugestia se poate exercita cu ușurință independent de starea hipnotică).

Fenomenul de sugestie în YOGA depășește cu mult, prin amploarea și semnificația lui, domeniul psihoterapiei, manifestându-se în diverse forme, în grade diferite de intensitate și în cele mai diverse situații. Sugestia este unul din modelele de bază ale interacțiunii umane și privește nu numai indivizii luați izolat (sugestia individuală), ci și grupurile mici (sugestia de grup) și cele mari (sugestia de masă). În principal, este vorba despre puțină evidență pe care un individ o are (datorită energiei sale psihice gigantice ce se manifestă în aura sa foarte mare) de a impune, prin forța credinței și a afirmației sale, o idee, o stare sau o emoție uneia sau mai multor persoane. Reușita sugestiei ca fenomen de REZONANȚĂ depinde de jocul dinamic al unor forțe subtile care se găsesc atât în cel care sugestează, cât și în cel care este sugestionat. În acest sens, sugestia creatoare poate fi definită atât ca acțiune (persuasivă, prin care un individ impune altuia o idee benefică, o credință sau o tendință), cât și ca fenomen (de REZONANȚĂ față de o idee, tendință sau credință, cu origine într-o influență sau acțiune exterioară și care comportă o CANALIZARE a puterii lăuntrice și a libertății de voință a celui sugestionat). În YOGA, mecanismul sugestiei, în general, este efectul concentrării energiilor

subtile într-un anumit punct focal (de exemplu o CHAKRA) care devine, datorită energizării foarte mari, dominant. În majoritatea cazurilor de influență și dominare malefică, sugestia constă în subordonarea hipnotică (psihică) a unei persoane față de influențele subtil-energetice ale unei alte persoane, dar care se realizează nu pe baza argumentelor raționale, a motivării logice, ci pe calea subordonării perverse, subtil energetice, la aceste influențe, într-un mod inconștient. Sugestia depinde de foarte mulți factori, cum ar fi intenția și motivația celui care sugestează și a celui care este sugestionat, de factorii de ambiguitate ai situației respective, cât și de particularitățile subtil AURICE ale celor două persoane.

În concluzie, putem spune că SUGESTIA este acțiunea de a pune în rezonanță subtilă, de a face să pătrundă în MENTAL o influență, de a inspira ceva cuiva, împreună cu rezultatul unei astfel de acțiuni. SUGESTIA este provocarea unui impuls în locul unei realizări reflectate. Sugestia, ca efect al unui câmp energetic subtil, este o funcție psihofiziologică normală și ea există la toți indivizii, dar la unii, denumiți sugestibili, există o receptivitate mai mare la anumite sugestii cu care ei prezintă afinități în AURA proprie. Acestui fenomen îi corespunde o modificare a atenției care devine exclusivă și se menține atunci focalizată aproape fără efort. Ea se diferențiază de activitatea voluntară care implică un efort conștient către un scop, deoarece este o activitate inconștientă inteligentă, adaptând mijloacele unui scop. Sugestia (ca acceptare a unei influențe energetice subtile) se derulează uneori în universul lăuntric al subiectului însuși și nu totdeauna este obligatorie influența unei persoane asupra alteia. Celălalt, în unele cazuri, nu este decât un instrument sau o ocazie. YOGA distinge trei modalități de SUGESTIE: 1) sugestia spontană; 2) sugestia provocată; 3) sugestia reflectată sau autosugestia. Sugestia este ușor activată de o atenție concentrată. Ea are o valoare terapeutică mai ales în forma benefică reflectată și în tulburările de memorie și de atenție, în lupta împotriva hiperemoționalității și a timidității, a prejudecăților paralizante, a neliniștii și a fricii, a abulei.

SUGESTIA poate avea o valoare terapeutică prin punerea în REZONANȚĂ directă a flinței umane cu anumite sfere gigantice de forță subtilă, benefică ce există în MACROCOSMOS. Prin SUGESTIE pot fi receptate în aură energii subtile specifice care vor corespunde totdeauna sugestiilor acceptate.

În sugestia benefică sunt utilizate anumite influențe pozitive exterioare pentru a facilita sugestia directă și a obține o detentă emoțională (catharsis) sau pentru a permite o mai bună priză a conștiinței.

În concepția milenară yoghină, Macrocosmosul este guvernat prin intermediul înțelepciunii DIVINE de legi eterne și armonioase care nu dau greș niciodată. Aceste legi divine eterne sunt subordonate puterii sugestiei Conștiinței DIVINE Macrocosmice și Infinite. Această sugestie acționează (sub forma anumitor energiilor mai mult sau mai puțin subtile care au frecvențe de vibrație diferite) prin rezonanță în fiecare flință, fenomen sau obiect, mereu, pretutindeni, fiind prezentă în toate fenomenele și pe toate planurile naturii, indiferent dacă se manifestă sub formă de fenomen sau lucru în sine. Cunoșcând acest aspect fundamental ne dăm seama de ce este atât de important ca fiecare practicant YOGA să înțeleagă cât mai bine și să aplice în sens binefăcător legile sugestiei. Sugestia, ca fenomen Macrocosmic global (ce generează fenomene de rezonanță) este evidențierea clară (pentru cel capabil să înțeleagă) și cauza principală a tuturor fenomenelor fizice, subtile, psihice, mentale și spirituale, ea fiind chiar una dintre modalitățile de a ajunge la starea de extaz divin



(SAMADHI). Întregul Univers manifestat sau Macrocosmosul nu este altceva decât atotputernica sugestie a lui DUMNEZEU și întreaga manifestare trăiește și există permanent în și prin ea.

Sugestia poate fi deci considerată ca fiind unul dintre procesele fundamentale ale manifestării. Sugestia, ca fenomen de rezonanță cu anumite energii (mai mult sau mai puțin subtile), a apărut o dată cu Natura și este la fel de puternică precum aceasta. Fiecare mișcare, de exemplu, o facem prin sugestie. Mai întâi gândim, uneori aproape fulgerător și după aceea acționăm. Mai întâi facem planuri și apoi le realizăm. Cunoștințele și experiențele personale sau, altfel spus, tot ceea ce am acumulat până în prezent se datorează puterii complexe a sugestiei. Înșușirea oricăror cunoștințe sau noțiuni se face permanent prin puterea sugestiei. Chiar și cunoștințele sau inspirațiile geniale, care ni se par a fi spontane, ne sunt date totdeauna tot prin puterea sugestiei, care emană permanent de la energia divină înfinită sau Mentalul Macrocosmic al lui DUMNEZEU. Toate cunoștințele, experiențele lăuntrice sau trăirile pe care le avem, le-am avut sau le vom avea au existat cu mult înainte ca noi sau Universul să fi existat și vor exista mereu chiar și după ce atât noi, cât și Universul vom fi resorbiți în faza de PRALAYA (dispărând într-o stare de totală nediferențiere, dacă până atunci nu vom atinge starea de eliberare spirituală, singura care ne conferă NEMURIREA ÎN ETERNITATE).

Prin urmare, procesul sugestiei este fundamental și veșnic în orice ciclu al manifestării Macrocosmice.

Prin practicile sistematice și metodele specifice sistemului YOGA descoperim că legea sugestiei este infailibilă și absolută. Fiecare om, conștient sau inconștient, neștiutor sau înțelept, practicând consecvent YOGA sau ignorând-o, tânăr sau bătrân, fiecare corp animat sau neanimat, organic sau anorganic, toate și fiecare în parte, într-un anumit fel specific, sunt permanent supuse puterii infinite și legii sugestiei. Nu există nici o excepție de la această lege. Orice sugestie emanată, bună sau rea, își are, datorită fenomenelor fulgerătoare de rezonanță, efectul său direct proporțional cu durata SUGESTIEI REALIZATE, care apare inevitabil mai devreme sau mai târziu, manifestându-se totdeauna cu o intensitate direct proporțională cu forța de sugestie care l-a generat.

Prin sugestie permanentă pozitivă sau negativă ne putem influența, conștient sau nu, întreaga existență atât într-un sens benefic, cât și într-unul malefic. Sugestia binefăcătoare, creatoare este deci factorul cel mai de seamă în practica YOGA. În această direcție este foarte important să înțelegem că nimeni nu poate ajunge la perfecțiunea deplină a conștiinței fără înțelegerea profundă și aplicarea exactă și înțeleaptă a științei și metodelor binefăcătoare ale sugestiei. În cercetările făcute de unii savanți s-a constatat că, aproape fără excepție, perioadele de lună plină sunt caracterizate de creșterea surprinzătoare de mare a numărului de acte antisociale, crime, violuri, sinucideri, jafuri etc. Aceasta e o ilustrare edificatoare, care arată influența suferită, în imensa majoritate a cazurilor inconștient, de un mare număr de ființe umane prin sugestia energilor subtile receptate din mediul înconjurător foarte îndepărtat (în cazul exemplului nostru energii subtile malefice care provin în mod cert de la Lună).

În această direcție, diferitele tehnici yoghine de elevare a vibrațiilor aurice, datorită faptului că ne pun în infailibilă stare de rezonanță cu energiile subtile benefice din Univers (MACROCOSMOS), permit anularea stării de REZONANȚĂ în aura noastră cu aceste energii subtile nefaste, deoarece ne transformă gradat frecvența DOMINANȚĂ de vibrație, făcându-ne INVULNERABILI la aceste energii subtile rele, care nu mai pot găsi puncte de rezonanță compatibile cu

manifestarea lor în AURA noastră și, în orice situație, nu ne mai pot afecta deloc, nici chiar atunci când ele se manifestă foarte intens.

În cazul în care, în astfel de perioade de exacerbare a energilor subtile malefice, constatăm în mod repetat că suntem influențați (sugestionați) în rău, atât prin stările lăuntrice proaste, care survin și se amplifică mai ales atunci, cât și prin anumite afecțiuni care se declanșează în astfel de perioade, aceasta ne indică persistența REZONANTELOR SUBTILE NEGATIVE (MALEFICE) cu acest gen de energii nefaste, la care încă mai suntem receptivi deoarece în AURA NOASTRĂ mai există FOCARE DE REZONANȚĂ care fac posibilă punerea și menținerea AUREI NOASTRE în stare de PERIODICĂ CONSONANȚĂ cu acest gen de energii subtile malefice. Reușind să eliminăm pe deplin focarele de rezonanță cu aceste energii subtile malefice din AURA sa, yoghinul va remarcă în mod obiectiv că nu mai este deloc afectat de ele, iar INVULNERABILITATEA sa dobândește grație transformării binefăcătoare lăuntrice a dominantei vibrației a aurei sale și va permite să se convingă pe deplin că CEL ÎNTELEPT ȘI ACTIV (care nu se complăce doar să constate PASIV) POATE ȘI TREBUIE SĂ DOMINE INFLUENȚELE MALEFICE ALE FLUIDELOR ASTRALĂRE CARE SUNT EMISE DE DIFERITELE CONSTELAȚII ZODIACALE SAU DE SFERELE DE FORȚĂ ALE PLANETELOR FOARTE ÎNDEPĂRTATE SAU APROPIATE.

De altfel, în întreaga manifestare Macrocosmică - a cărei influență se manifestă în mod analogic și proporțional, în funcție de gradul de dinamizare (TREZIRE) a microcosmosului fiecărei ființe umane, prin REZONANȚĂ predominantă cu energiile subtile benefice sau cu energiile subtile malefice ce există permanent în sferele distincte, ascunse, de forță ale MACROCOSMOSULUI - marilor înțelepți și yoghinii avansați au constatat că există o ierarhie riguroasă a sferelor de forță subtile și a energilor care, în funcție de frecvența lor specifică de vibrație, pot fi controlate și subordonate de sferele de forță subtile superioare. Considerând din acest punct de vedere manifestarea diferitelor energii subtile în Macrocosmos sau în microcosmosul ființei noastre, toate energiile subtile se subordonează la rândul lor unor energii superioare sau polar complementare. Astfel, energiile subtile lunare, YIN, (-) se subordonează energilor subtile solare, YANG, (+), cu care, de altfel se și polarizează, dând naștere PUTERII în urma armonizării lor depline.

În microcosmosul ființei noastre, energia subtilă lunară, YIN, (-), care dă naștere receptivității și pasiuității, poate fi polarizată și transformată în putere prin captarea proporțională a energiei subtile solare, YANG, (+), care dă naștere emisiuității și activității (dinamismul). Prin asimilarea armonioasă în ființă a acestor două energii subtile complementare - lunară, YIN, (-) și solară, YANG, (+) - se amplifică starea de echilibru polar care dă naștere stării de PUTERE. Prin urmare, energia subtilă lunară, YIN, (-) poate fi cu ușurință controlată și polarizată cu ajutorul energiei subtile solare, YANG, (+). Energia subtilă solară, YANG, (+), la rândul ei, poate fi controlată cu ajutorul ENERGIILOR SUBTILE, ÎNALTE ALE LUMII CAUZALE, care provin din SFERELE CAUZALE ÎNALTE ALE MACROCOSMOSULUI și care se manifestă la nivelul CORPULUI SUPERIOR CAUZAL (VIJANAMAYA KOSHA) în microcosmosul fiecărei ființe umane care a ajuns să fie conștientă de acest corp (CAUZAL), permițându-i chiar să realizeze anumite fenomene sau acțiuni aparent miraculoase cu ajutorul acestor energii mentale înalte. Aceste energii înalte, la rândul lor, pot fi controlate cu ajutorul ENERGIILOR SPIRITUALE SUPREME ALE DIVINULUI care sunt captate în microcosmosul ființei



noastre atunci când SINELE NOSTRU ETERN (ATMAN) sau Spiritul a fost revelat în noi.

TANTRA - Tăsură, urzeală, relație, adunare. În conformitate cu VEDELE, UPANISHADELE, PURANELE și BHAGAVAD-GITA, TANTRA face parte din ȘANATANA-DHARMA, religia eternă a hindușilor. TANTRA are drept temă centrală energia divină sau forța creatoare SHAKTI care, sub forma unei zeițe (DEVI), încarnază aspectul feminin al fiecărei divinități. Această energie divină feminină este adeseori cunoscută ca fiind contrapartea polară sau soția lui SHIVA. Orice TANTRA comportă cinci teme: 1. creația lumii; 2. distrugerea sau disoluția acesteia; 3. adorarea frenetică a lui DUMNEZEU în aspectele sale masculin sau feminin sau, cu alte cuvinte, fuziunea inefabilă cu una dintre nenumăratele divinități masculine sau feminine; 4. obținerea puterilor supranaturale (SIDDHI-urilor); 5. diferitele căi și modalități pentru a ajunge la intima fuziune inefabilă și unire cu Supremul prin meditație. Adeseori, TANTRA-YOGA este sinonimă cu KUNDALINI-YOGA.

Tratatele tantrice sunt, în general, redactate sub forma dialogurilor între SHIVA, Absolutul Divin și o SHAKTI a sa, care încarnază energia feminină subtilă divină. Aceste texte au drept scop să accelereze trezirea spirituală și să eleveze ființa umană în întregime, conducând-o la perfecțiunea divină, înuțind-o cum să-și trezească și să conducă, în sus, forța cosmică latentă (KUNDALINI-SHAKTI) care dormitează în ea (o bună parte din aceasta manifestându-se prin potențialul sexual, specific atât la bărbat, cât și la femeie), cu ajutorul diferitelor exerciții specifice și procedee meditative. Veche de câteva mii de ani, TANTRA YOGA este o sinteză, plină de înțelepciune, a TRADIȚIEI și a științei yoghine, care urmărește corelarea inefabilă, într-o deplină armonie, a stărilor fizice cu anumite experiențe metafizice, pe care numai o ființă umană plener conștientă și inițiată poate să le realizeze. Practica tantrică oferă individului o gamă uluitoare de modalități care îl ajută să fie în echilibru și armonie cu Universul, folosind condițiile pe care, oricând, viața de zi cu zi le rezervă. Așa-zisa TANTRA „a mâinii drepte” cuprinde o serie vastă de practici, care includ exerciții fizice profund binefăcătoare pentru sănătate, metode respiratorii, care fac să se miște la voință fluxurile energiei vitale, procese de purificare ce armonizează aspectele emoționale ale ființei, tehnici mentale care disciplinează și focalizează mintea, practici meditative care înlocuiesc diagrame geometrice (YANTRA) și sunete subtile (MANTRA), care rafinează conștiința și o fac aptă să reveleze spiritul.

În practica tantrică, potențialul creator, energia sexuală transmutată, atunci când este valorificată cu succes prin sublimare, devine o forță extrem de importantă, care poate conduce rapid către o transformare extraordinară a ființei umane. Toate acestea pot fi realizate de către un individ care, rămânând abstinent, practică singur sau pot fi trăite într-un cuplu plin de tandrețe și iubitor, în care se urmărește, permanent, continența și sublimarea superioară a energiilor rezultate, precum în așa-zisa TANTRA „a mâinii stângi”. Abordarea intimă, afectuoasă a acestor aspecte în cuplu presupune o rafinată și sensibilă explorare și valorizare a relației dintre bărbat și femeie, iubire reciprocă, respect pentru celălalt, transfigurarea fiecăruia de către celălalt în ființă ideală divină, transmutarea potențialului sexual și sublimarea energiei rezultante în sferele cele mai elevate ale ființei, pentru a atinge împreună sau fiecare, la un anumit moment dat, starea de extaz divin. Aplicarea corectă a acestor precepte izvorâte din înțelepciunea milenară a

Orientului conduce, gradat, la o elevare și o amplificare a trăirilor în cazul unirii sexuale conștient controlate, de la un proces guvernat de instincte ajungându-se la o veritabilă experiență spirituală, în care cuplul resimte, la unison, fericirea oceanică înfinit nuanțată. Această stare extraordinară este definită, adeseori, în textele fundamentale YOGA, sub numele de ANANDA, beatitudine cosmică sau extaz. Dincolo de aberațiile pe care le susțin cei ignoranți și răuvoitori, TANTRA este viață trăită plener și superior. TANTRA bine practică este viață echilibrată și conștiință în armonie cu ceea ce apare, în mod spontan, oricând. TANTRA YOGA este practică de către Oamenii Naturali din întreaga lume, simplu și într-o transfiguratoare stare de respect pentru Tot ceea ce Este.

TAPAS - Ardoare interioară, căldură subtilă, asceză; fervoare (efervescentă) spirituală, asprăție intensă de a-L realiza pe Dumnezeu (BRAHMAN). El este într-un anume fel un sinonim al lui TEJAS (Focul subtil interior). TAPAS-ul este una dintre cele 5 prescripții de autocontrol (NIYAMA) din sistemul YOGA. TAPAS-ul permite transformarea gradată a calităților (GUNA) RAJAS ale ființei, centrate preponderent în jurul ego-ului, într-o forță spirituală superioară care ajută aspirantul să atingă cât mai repede felul spiritual prin fervoarea dăruirii, prin abnegația de care dă douăzeci și, de asemenea, prin intensitatea concentrării sale mentale. Conform cosmogoniei VEDICE, TAPAS-ul, în calitatea sa de căldură paranormală generată de intensitatea fără egal a sacrificiului Divinului, este ceea ce a permis „clocirea” și „spargerea” oului lumii (HIRANYAGARBHA), din care a apărut întreaga manifestare sau altfel spus MACROCOSMOSUL cu toate cele 3 lumi - FIZICĂ, ASTRALĂ și CAUZALĂ. Acest aspect al lui TAPAS sugerează totodată o idee de AUTOMORTIFICARE, în măsura în care întreaga creație reprezintă un imens act de sacrificiu sau, altfel spus, un fel de auto-sfășiere și jupuire de sine din partea Creatorului (DUMNEZEU). Acest aspect mitic implică totodată și ideea de efort creator susținut (asceză).

Energile fundamentale ale sacrificiului, TAPAS, care fac posibilă multiplicitatea formelor, sunt controlate de TRIPURA BHAIRAVI. TRIPURA BHAIRAVI este Marea Putere Cosmică a TAPAS-ului în MACROCOSMOS.

În textul oriental SHATAPATHA-BRAHMANA se spune: „În timpurile primordiale, PRAJAPATI era absolut singur și unic în această lume. El a spus atunci: „VREAU SĂ FIU MULTIPLU. VREAU SĂ MĂ ÎNMULȚESC”. Pentru aceasta, el a făcut mari eforturi și a practicat un TAPAS. Grație eforturilor sale susținute și a procedeele de care s-a folosit, el a dat astfel naștere la cele trei lumi: 1) PĂMÂNTUL, 2) ETERUL și 3) CERUL. El este acela care a clocit Oul primordial din care au apărut apoi cele trei lumi”.

În YOGA, tapas-ul are și semnificația unui program de practică spirituală, stabilit cu anticipație pentru o anumită perioadă de timp, cu un conținut precis de procedee yoghine, în vederea obținerii unui anumit rezultat.

TIROIDĂ - Glanda endocrină situată la baza regiunii anterioare a gâtului, responsabilă de sinteza și secreția hormonilor tiroidieni. Are un volum mic, cântărind mai puțin de 30 de grame în stare normală și forma unui fluture ale cărui aripi, cei doi lobi simetrici, sunt situate în imediata vecinătate a traheei și legate în fața printr-un istm. Tiroida este un organ situat foarte aproape de suprafața corpului, fiind astfel ușor accesibilă inspecției și palpării.

TIROXINĂ - Hormon lădat secretat de glanda tiroidă.

TONIC - Substanță de sinteză sau naturală care stimulează funcționarea sistemului nervos, a organelor hematopoetice, secreția gastrică etc.



TOXEMIE - Răspândire a unei toxine, prin intermediul sângelui, în tot corpul.

TOXINĂ - Substanță toxică elaborată de către un microorganism și responsabilă de capacitatea acestuia de a provoca o boală.

TRACT - Ansamblu de fibre sau de organe care umezează unul după celălalt, alcătuind un sistem.

TRANSCENDENȚĂ - Ipostază a divinității care se află deasupra creației. Transcendența este proprie și stării de conștiință a yoghinului eliberat de condiționările ignoranței (AVIDYA). Transcendența reprezintă un rezultat al depășirii datului obiectiv, prin actul intențional de conștiință, prin aspirație frenetică sau prin intuiție, acțiuni datorită cărora conștiința yoghinului se ridică în lumea enșelor și semnificațiilor ultime (planul 7, controlat de SAHASRARA). Niciodată Transcendența nu poate deveni însă un obiect al experienței, ea (transcendența) fiind proprie, întotdeauna, Supremului Subiect Conștient (Dumnezeu). Transcendența nu poate fi cunoscută decât prin fuziunea integratoare, beatifică, dintre conștiința yoghinului și Conștiința lui Dumnezeu, stare numită în YOGA SAMADHI.

Transcendența nu ține niciodată de o anumită clasă de obiecte, ci presupune un principiu superior acestora, deosebindu-se astfel de IMANENȚĂ. Starea de transcendență este deci superioară condiției lucrurilor individuale, inteligenței obișnuite, nivelului umanității etc.

Sentimentul sau măcar intuiția transcendenței nu aparține însă numai ființelor eliberate. Reputatul psiholog ABRAHAM MASLOW, fondatorul a ceea ce se cheamă „psihologie umanistă”, focalizată mai curând asupra ființelor umane sănătoase psihic decât asupra condițiilor patologice, este unul dintre puținii psihologi care au recunoscut, au studiat și au descris cu obiectivitate experiența umană a Transcendenței. Această experiență poate să îmbrace multiple forme. Ea poate să fie, de exemplu, o formă de uitare de sine, o pierdere a senzației de individualitate, în care ego-ul limitator este transcens; aceasta poate conduce ființa la o inefabilă și sublimă fuziune cu întregul Univers, cu un anumit aspect subtil al manifestării, cu o altă ființă iubită sau chiar cu Dumnezeu însuși. Experiența poate consta și numai dintr-o senzație de ieșire din timp: timpul este atunci transcens. De asemenea, și durerea poate fi, într-un mod misterios, transcensă. Sentimentul de continuă luptă cu elementele naturii și cu ceilalți poate fi transcens prin acceptarea pleneră a armoniei integratoare dintre ființa noastră (MICROCOSMOSUL propriu) și întregul Univers (MACROCOSMOS). Altfel, poate să survină o transcendere a unor precupeți mărunte, nespirituale, definibilă ca o stare sublimă de „a fi deasupra acestor lucruri sau aspecte”. Transcendența evocă mai degrabă un sentiment al ființei și al eternității decât unul al devenirii și temporalității.

Toate aceste tipuri de transcendere și multe altele au fost studiate de MASLOW, care precizează în plus că, deși pot fi induse prin meditație, ele survin de multe ori spontan, cristalizându-se în ceea ce el a numit „experiențe de vârf”. Pentru toți cei care au trăit asemenea „experiențe de vârf”, ele reprezintă cel mai important lucru din viața lor și sunt privite ca cele mai prețioase aspecte care dau, cu adevărat, valoare vieții. Acești oameni tind aproape întotdeauna să caute un mod de a trăi care să ăureze și să îndesească reparația acestor stări. „Transcendența, spune MASLOW, se referă la cele mai înalte, cele mai cuprinzătoare și mai ample niveluri ale conștiinței umane, manifestându-se ca un scop în sine și nu ca un mijloc și integrând armonios ființa cu ceilalți oameni, cu întreaga umanitate, cu celelalte specii, cu întreaga natură, cu Universul și cu Dumnezeu”.

Domeniul psihologiei umaniste care se raportează la procesul și natura transcendenței, privită în acest sens, este cunoscut sub denumirea de „psihologie transpersonală” și supranumită uneori în psihologie „a patra forță” (alături de sistemele lui FREUD, ADLER și JUNG). Unul dintre cele mai bine dezvoltate sisteme ale psihologiei transpersonale este psihosinteza, având numeroase tehnici inspirate din YOGA, care ajută individul să intre în rezonanță cu sursele infinite de energie binefacătoare ale SUPRACONȘTIINȚEI și permite, astfel, să se integreze toate nivelurile (straturile) conștiinței sale.

TRANSFIGURARE - Procedeu specific, care face posibilă punerea rapidă a ființei în rezonanță cu energiile subtile divine, cu sfere de forță și aspecte elevate sublimine din MACROCOSMOS; prin intermediul acestui proces, elementele realității exterioare, distilate de viziunea innoabilă, imaginația și puterea de expresie a celui care transfigurează, se transformă, mai ales pentru acesta, într-o realitate nouă, elevată, minunată, spiritual-activă, încercând, ce îl face să trăiască o formă de extaz. Prin exemplul cunoașterii artistice, sublime, transfigurarea constituie douăda rolul activ și profund creator al conștiinței în genere, rol subliniat adeseori de YOGA. Specificul cunoașterii artistice, sublime, capabilă să recreeze realul în ipostaze aprofundate, idealizate, înalte, arhetipale, chiar și ca proiect, construcție și model anticipator, prin ridicarea lui pe diferite trepte de transfigurare, de la concretul sensibil la abstractul sensibil, în forme de expresie adecvate fiecăreia dintre treptele respective, l-au adus artei și denumirea (acceptabilă ca metaforă) de oglindă magică a realității. Transfigurarea joacă un rol esențial în continența amoroasă și în AMORUL TANTRIC fără sfârșit.

TRANSMUTARE - Transformare sau schimbare însoțită de o declanșare uriașă de energie a unui element chimic în altul, printr-o nouă grupare a elementelor constitutive în atomi, obținută prin dezintegrarea radioactivă naturală sau prin reacții nucleare posibile în anumite condiții chiar și în sfera biologicului, la temperaturi slabe.

TRANSMUTĂRILE BIOLOGICE LA ENERGIE SLABĂ REPREZINTĂ O REALITATE ULTIMĂ. Deși se pare că fizica modernă a clarificat în mod categoric și indubitabil faptul că transmutația elementelor nu poate fi obținută decât prin jocul marilor ENERGIILE capabile să înfrângă forțele ce rețin nucleonii în structurile lor bine determinate, în unele cazuri s-a constatat în mod evident, experimental, că există și alte căi, mult mai eficiente și naturale, pentru obținerea acestor procese fizice de transmutare, chiar și la energiile slabe, atât în structurile materiei vii vegetale, cât și în cele animale, în cadrul metabolismelor specifice.

În ființa umană, procesele de transmutare atomică la energiile slabe se produc în mod continuu, mai mult sau mai puțin intens, în cadrul metabolismului, al proceselor sexuale, al trăirilor erotice, al stărilor afective, al activităților mentale, al experiențelor spirituale.

Nenumărate experiențe au permis să se constate că întregul corp al ființei umane este o adevărată microunivers atomică în care, prin transmutări la energiile scăzute, sunt produse, într-un mod discret, elemente chimice de care corpul are nevoie. Simultan, în urma acestui proces, rezultă energii uriașe care fac posibilă o gamă nebanuită de fenomene extraordinare, cum ar fi: manifestarea unor disponibilități paranormale, apariția unor stări superioare de conștiință, amorsoarea și alimentarea fenomenelor de sublimare a anumitor energii, amplificarea inteligenței, tonus afectiv constant euforic, fericire etc. Deosebit de semnificativ este faptul că aceste procese de transmutare în corpul uman au la bază programe biochimice bine



stabilită de Natură pentru fiecare temperament în parte cu sute de mii de ani în urmă.

Ce înseamnă, în ultimă instanță, transmutarea biologică a potențialului sexual? Înseamnă o utilizare continuă de „materie” amoroasă, grație unui control constant, pe parcursul unor trăiri erotice intense, sinonimă unui „consum de hrană” care se transformă treptat în energie și care va putea fi sublimată, conducând astfel la o serie nesfârșită de mutații rapide în ființă, în conformitate cu intențiile acesteia.

Inginerul biolog L. KERVRAN a confirmat pentru prima dată, printr-o serie de experiențe epocale, realitatea de netăgăduit a proceselor de transmutare atomică biologică la energii slabe. Conform demonstrațiilor sale experimentale, aceste transmutări se produc în mod continuu atât în structurile materiei vii vegetale, cât și în cele animale, cu declanșări lente, dar uriașe de energie, în cadrul metabolismelor specifice.

Lucrările esențiale ale savantului L. KERVRAN, referitoare la acest domeniu misterios, au fost publicate în limba franceză la editura MALOINE, iar titlurile lor sunt: „Dovezi privilegiate la existența transmutării biologice” și „Transmutarea la energie slabă”. Acest savant constată că transmutarea de către materia vie a atomilor unui element, pentru asigurarea desfășurării anumitor procese biochimice ale vieții, este sesizată în multiple cazuri specifice, care prezintă aspecte „enigmatice”.

După cercetări atente, realizate pentru a se putea înțelege măcar în parte transmutările atomice biologice, pătrundând în intimitatea proceselor fizico-chimice care se produc la nivelul celulelor, s-a ajuns treptat la constatarea că aceste transmutări AU LOC LA NIVELUL MITOCONDRIILOR (GRANULE CELULARE CE SECREȚĂ ENZIME).

În afara aspectelor remarcate, posibilitatea producerii transmutațiilor biologice la energii slabe, în baza surprinzătorului model oferit de Natură, conduce la implicații binefăcătoare multiple, contribuind la deschiderea unor noi orizonturi care merită, desigur, o atenție deosebită.

În cele ce urmează, vom analiza succint câteva fenomene intim corelate în universul complex al ființei umane cu procesele de transmutare biologică la energii slabe.

Cu toate că yoghinii Orientului și unii rari înțelepți ai Occidentului, care practicau cu succes veritabila ALCHIMIE biologică în propria lor structură corporală, au cunoscut și aplicat aceste modalități secrete în urmă cu mii de ani, abia în ultimele decenii, diversi experimenți au sesizat și au recunoscut existența în fiziologia structurilor materiei vii a unor procese fizico-chimice care contraveneau în mod evident principiilor clasice ale conservării materiei. Depășii de aceste mistere, în nenumărate cazuri, cercetătorii respectivi s-au limitat numai să constate, fără a reuși să explice, anumite rezultate neobișnuite. Atomii corpului uman conțin o imensă energie care poate fi trezită gradat, controlată și folosită prin intermediul proceselor de transmutare și sublimare a potențialului sexual în timpul trăirilor amoroase frenetice, integral controlate prin conștiință. La baza acestor performanțe extraordinare se află anumite procedee cunoscute în învâțăturile secrete tantrice.

La ora actuală se știe precis că FIECARE ATOM AL CORPULUI NOSTRU FIZIC conține o energie gigantică, echivalentă cu 200 de milioane (200.000.000) eV. Fenomenologia yoghină în desfășurare gradată facilitează controlul volitiv asupra acestor energii colosale, permițându-i ființei umane să recurgă la anumite

modalități rapide de eliberare gradată a acestei puteri, „încătușată” în ATOMII componenți ai multplelor elemente prezente în diferitele părți ale corpului fizic al fiecărei ființe umane. În corpul fizic al oricărei ființe umane există suficientă energie POTENȚIALĂ prin a cărei angrenare efectivă, parțială sau totală, grație proceselor de transmutare biologică, pot fi provocate și alimentate fenomene sau manifestări extraordinare, uneori chiar de natură subtil cosmică (grandioase prin amploarea și complexitatea lor) care se pot declanșa cu o ușurință surprinzătoare, atunci când sunt întrunite anumite condiții necesare.

TRIPURA SUNDARI - Marea Putere Cosmică **TRIPURA SUNDARI** reprezintă Manifestarea. Divinul se extinde, se sacrifică și se dăruiește pe sine în Creație, iar apoi dorește să primească și să oglindească Creația condensată în esență, prin spirit, înapoi în Sine. Această dorință îndreptată în două sensuri care alcătuiesc cercul manifestării este manifestarea Marii Puteri Cosmice **TRIPURA SUNDARI**, fundamentul iubirii, legătura sau cuprinderea beatifică, însușeșitoare ce leagă Creația în totalitatea sa de Creator. Căci iubirea „există prin sine însăși și mișcarea sau expresia ei este etern liberă și independentă de ființele și obiectele în care și prin care se manifestă”.

Iubirea nu se manifestă doar în ființele umane; ea este prezentă în eternitate, pretutindeni, sub forma beatitudinii. Mișcările ei se vădese, pentru cei care sunt capabili să o simtă și îl pot percepe gradele sale de subtilitate, în plante și chiar în pietre; prezența ei permanentă este apoi din ce în ce mai ușor sesizabilă și uneori clar vizibilă în animale. „Toate limitările sau penibilele deformări ale acestei infinite și diuine Puteri Cosmice a frumuseții, **TRIPURA SUNDARI**, provin din obscuritatea, ignoranța și egoismul care fac să fie angrenate în mod eronat funcțiile instrumentului lor marginal. Iubirea înfinită cosmică nu este niciodată legată de egoism, de o dorință închinată, de ureo formă chinuitoare de posedare, de vreun atașament restrictiv. Iubirea nu caută decât propria sa reflectare ce exprimă FRUMUSEȚEA, BINELE, ARMONIA și ADEVĂRUL DIVIN, printr-un joc frenetic și plener; în mișcarea ei toldeana pură, ea este căutarea unirii Sinelui cu Divinul, o căutare absolută care, în cazul în care este conștient controlată, înglobează în dilatarea ei nesfârșită toate celelalte ființe, lucruri, aspecte și realități.”

Cărțile sacre ale înțelepciunii orientale, **VEDELE**, văd în Iubire o revărsare transfiguratoare a Grației, a Binei și a Farmecului Divin, ea nefiind altceva decât Fericirea fundamentală nepieritoare și deplină ce se ascunde în esența tuturor ființelor și a lucrurilor.

Atunci când Fericirea se oglindește și se manifestă cât mai plener și armonios într-o anumită formă, expresia ei este Frumusețea. Emanând din misteriosul Transcendent, iubirea divină, înfinită are o putere totală în ansamblul întregii manifestări. Bunăvoința, amabilitatea, compasiunea, considerația, simpatia, afecțiunea, erosul, prietenia, alintarea, întimitatea dăătoare de fericire, unitatea beatifică - sunt toate și fiecare în parte, în diferite grade de intensitate și profunzime, reflexe (sau forme) palide pe Pământ ale Iubirii Divine care le dă naștere și permanent le susține.

Pentru clarvăzători înțelepți care au alcătuit **VEDELE**, de asemenea, energia subtilă benefică ce emană de la Lună în anumite momente precise (**EXEMPLUL UNANIM CUNOSCUT DE ÎNȚIȚĂ: CU DOUĂ ZILE ÎNAINTE DE ZIUA CĂ LUNA PLINĂ**) reprezintă de fapt faimoasa și misterioasă **SOMA** purificatoare, care conferă și totodată reprezintă, în formele sale rafinate sau sublime, Farmecul inefabil, **Sauoarea** dăătoare de euforie a existenței, **RASA**, esența



sevei hrănitoare ce menține, regenerează și animă întreaga viață umană, animală și vegetală pe această planetă.

Astfel, în simpla adorare exterioară, care urmărește punerea în rezonanță a universului nostru lăuntric cu **TRIPURA SUNDARI**, contemplarea până la deplina identificare a manifestării acestei Puteri Cosmice în centrul discului lunii, cu 2 NOPTI înainte de **NOAPTEA CU LUNĂ PLINĂ** (ÎN NOAPTEA CU LUNĂ PLINĂ **ESTE STRICT INTERZISĂ ACEASTĂ IDENTIFICARE**) este recunoscută unanim ca fiind extrem de eficientă atât pentru progresul spiritual cât și pentru deplina armonie fizică, psihică și mentală a ființei. Vara se recomandă ca fiind benefică expunerea corpului complet gol, în natură, în acele nopți indicate.

TROMPĂ UTERINĂ (trompa lui Fallopio) - Organ pereche situat de o parte și de cealaltă a uterului; fiecare dintre cele două trompe constituie un conduct care face legătură între ovar și uter.

Trompele uterine, care constituie împreună cu ovarele anexele uterului, sunt tuburi de 7-8 centimetri lungime, prelungite prin pavilioanele tubare.

Ovulul eliberat de ovar în momentul ovulației este captat de pavilion și apoi ciliile care tapisează peretele intern al trompei îl îndreaptă spre uter. Cel mai des, întâlnirea dintre ovul și spermatozoid are loc în treimea exterioară a trompei.

TUMOARE - Proliferare excesivă de celule anormale care seamănă mai mult sau mai puțin cu țesutul în care se dezvoltă și sfârșesc prin a dobândi o autonomie biologică.

Tumorile pot avea cauze variate: ereditare, chimice (tabagism), fizice (radiații ale soarelui), biologice (acțiunea unui virus), care se pot și asocia între ele. Uneori tumorile nu au o cauză cunoscută.

Celulele unei tumori și-au pierdut sensibilitatea la mesajele organismului (date, de exemplu, de prezența celulelor vecine), care împiedică în mod normal orice proliferare excesivă. La un individ sănătos, toate celulele tumorale izolate care apar sunt în mod normal inhibitate sau distruse de către globulele albe ale sistemului imunitar. Prin urmare, o tumoră nu se poate dezvolta decât dacă celulele sale nu sunt eliminate sub acțiunea sistemului imunitar.

Se disting două tipuri principale de tumori: benigne și maligne (canceroase).

Tumorile benigne au, de obicei, un volum limitat. Ele se dezvoltă spre țesuturile vecine fără a le invadea și, în majoritatea lor, nu au consecințe grave asupra bolnavului.

Tumorile maligne sau cancerele au caracteristici care, de cele mai multe ori, pot fi opuse, punct cu punct, precidentelor. Ele devin adesea voluminoase, sunt prost delimitate, infiltrază țesuturile învecinate, recidivează adesea după extirpare și, mai ales, au tendința de a se răspândi la distanță, afectând foarte grav sănătatea ființei.

TURGENSCENȚĂ - Umflarea unui organ sau a unui țesut prin retenția sângelui de origine venoasă.

UMOARE - Lichid intercelular constituind mediul în care trăiesc celulele organismelor.

UREE - Substanță azotată provenind din distrugerea proteinelor, care pot fi de origine alimentară sau aparținând structurilor țesuturilor umane.

Ficatul este locul principal de sinteză a ureei care difuzează apoi liber în lichidele organismului și este eliminată în cea mai mare parte prin rinichi. Nivelul de uree în sânge este deci o reflectare a funcției renale, care este mai puțin exactă însă decât cea oferită de nivelul creatininei. Nivelul ureei este cuprins în mod normal între 0,25 și 0,45 grame/litru și poate crește ușor în cazul unui regim alimentar bogat în carne sau atunci când subiectul

nu bea suficiente lichide, deși funcția sa renală este absolut normală.

URETRITĂ - Inflamație a uretrei, în principal de origine infecțioasă. Uretrita afectează mai ales bărbații tineri. După germenii în cauză, se deosebesc mai multe forme de uretrită, ale căror simptome comune sunt: o scurgere uretrală, senzații de arsuri locale, accentuate de micțiune, uneori febră.

UTER - Organ muscular cavităar al aparatului genital feminin, destinat să găzduiască sarcina, pe toată perioada ei de dezvoltare, începând cu ovulul fecundat și până la expulzarea ei atunci când a ajuns la maturitate.

STRUCTURĂ. În timpul activității sexuale (mai puțin în perioada sarcinii), de la pubertate până la menopauză, uterul este un organ de dimensiuni mici (7 sau 8 cm lungime), amplasat la nivelul pelvisului, între vezica urinară (în față) și rect (în spate). În formă de pară, cu vârful în jos, uterul are o parte mai dilatată, corpul uterin, pe care se prind cele două trompe uterine. Cavitatea corpului uterin este tapetată cu o mucoasă, endometrul. Extremitatea sa inferioară, colul uterin, se deschide în vagin.

FIZIOLOGIE. Mucoasa uterină suferă transformări ciclice, ca urmare a influenței hormonilor ovarieni, stratul ei superficial fiind eliminat în momentul menstruației. În cazul unei sarcini, oul fecundat se plantează în această mucoasă și tot aici se dezvoltă și placenta. Tunica musculară a uterului, miometrul, se îngroașă și se contractă pentru a putea expulza fătul.

VAGIN - Organ musculo-membranos de forma unui conduct, care se întinde de la uter la vulva femeii.

STRUCTURĂ. Vaginel măsoră de la 8 la 12 centimetri lungime. În partea cea mai de sus a cavității sale se află o formațiune proeminentă, colul uterin - care este înconjurat, de un manșon, de fundul-de-sac vaginal. Extremitatea sa inferioară este separată de vulvă printr-o membrană, himenul, care se rupe, de regulă, în cursul primului raport sexual. Umiditatea sa este întreținută de o substanță fluidă, secretată de celulele vaginale și de un mucus care provine din colul uterin, numit gleră cervicală.

La menopauză, secreția hormonală, în particular cea a estrogenilor, se interrupe, iar pereții vaginali se usucă și se subțiază treptat, provocând uneori dureri în cursul raporturilor sexuale.

PATOLOGIE. Tulburările vaginale sunt foarte frecvente: scurgerile vaginale și pruritul sunt semnele unei infecții locale (vaginită), uterine (endometrită), sau vulvare (vulvită). Mai rar, vaginul poate fi sediul unor chisturi sau al unor polipi.

VEGETARIANISM - Regim alimentar care exclude carnea sau toate formele ei (carne, pește, crustacee), dar care admite în general consumul unor alimente de origine animală, cum ar fi ouăle, laptele și produsele lactate (brânzeturi și iaurturi).

VENĂ - Vas sanguin prin care sângele venos se reîntoarce de la țesuturi la inimă. Venele au, ca și arterele, un perete constituit din trei tunici; acesta este mai puțin gros decât peretele arterelor, presiunile sanguine din sistemul venos fiind mult mai mici decât cele din sistemul arterial.

Venele circulației mici sunt cele 4 vene pulmonare, care aduc sângele „roșu”, bogat în oxigen, de la plămâni spre aorticul stâng.

Venele circulației mari aduc sângele „albastru”, sărac în oxigen (care rezultă după ce sângele arterial cedează o parte din oxigen și substanțele nutritive la nivelul țesuturilor) de la alte organe la inimă. Venele principale, către care converg toate celelalte, sunt cele două vene cave: vena cavă inferioară pentru jumătatea inferioară a corpului



și vena cavă superioară pentru jumătatea superioară a corpului.

VEZICĂ URINARĂ - Organ cavitat muscular în care se acumulează urina între micțiuni. Vezica este situată în pelvis, sub peritoneu, în fața uterului la femeie și la rectului la bărbat. Îmbinarea ureterelor cu vezica este dotată cu un dispozitiv antireflux, un fel de valvă care împiedică urina să refluxeze spre uretere. Coșul vezical, partea cea mai joasă a vezicii, se deschide în uretră; el este înconjurat de un sfincter care permite deschiderea și închiderea sa, respectiv la începutul și la sfârșitul micțiunii.

VITALITATE - Capacitatea sistemului organic și a celui psihic și mental de a-și menține echilibrul, a se regenera, a se încarca rapid cu energia subtilă specifică (grație proceselor de rezonanță ce apar, în universul nostru launtric, prin punerea la unison cu focarele de energie specifică din Macrocosmos) și de a evita disfuncționalitățile, epuizarea și involuția. Vitalitatea este asigurată nu numai prin profilaxie, igienă, ASANA-e, PRANAYAMA, continență sexuală perfect realizată, trezirea armonioasă a CHAKRA-elor, evitarea exceselor și a privațiunilor (yoghinii consideră homeostazia o înțelepciune a organismului), dar și prin întreținerea funcțiilor psihosomatice, prin antrenament și activitate. Activitatea creatoare este principiu vitalității. Nu trebuie să uităm că singurul mijloc de menținere a celui ansamblu de activități care constituie viața umană este întotdeauna acțiunea. Orice organ este întreținut, regenerat și menținut în bună stare datorită proceselor de rezonanță declanșate prin ACTIVITATEA sa specifică.

Putem deosebi gradul vitalității, care arată cât de viguros este organismul, de forma vitalității, care ne indică prin ce anume este viguros organismul și prin ce anume este slab. Aici este necesar să acceptăm anumite criterii globale sau nespecifice de vitalitate, cum ar fi: rezistența la boli, productivitatea sau productivitatea.

Valorificarea potențialului vital depinde, în mare parte, de influențele mediului (proporțional cu exercitiul funcțional). Pentru menținerea și stimularea vitalității se poate acționa prin intermediul variației condițiilor, inclusiv prin provocarea unor carențe moderate, periodice sau aperiodice (hipoxie, ASANA-e, continență sexuală perfect realizată, trezirea CHAKRA-elor, post).

VITAMINĂ - Substanță organică necesară creșterii și bunei funcționări a organismului. Vitaminele se clasifică, de obicei, în două grupe: vitamine hidrosolubile (solubile în apă): vitamina C și vitaminele din grupul B (B1, B2, B6, PP etc.) și vitaminele liposolubile: vitaminele A, D, E și K.

VOINȚĂ - Aspect al mentalului (AJNA CHAKRA) care comandă psihicul uman și se manifestă prin acțiuni conștiente, îndreptate spre realizarea unor scopuri elaborate cu anticipație în sfera mentală. Trăsătură de caracter care exprimă capacitatea de decizie fermă, perseverența în învingerea obstacolelor. Voința presupune un efort mental (proporțional) care este cu atât mai intens cu cât sunt mai mari greutatea de înfruntat pentru realizarea scopului propus. Ca proces psihic, voința interacționează, de asemenea, cu procesele psihice cognitive și afective, actele de voință reprezentând manifestarea unor gânduri și sentimente ale omului în acțiunile și faptele sale.

Deși actele de voință ale omului depind de ideile, hotărârile proprii și de motivația sa psihologică, ele sunt determinate, în ultimă analiză, de KARMA proprie, de condițiile lui specifice de viață, de nivelul de educație, de influența predominantă pe care o au asupra sa relațiile sociale în cadrul cărora el trăiește și se manifestă. Aparenta libertate a voinței umane exprimă cel mai adesea de fapt determinismul KARMA-ic. YOGA oferă o rezolvare înțeleaptă a problemei raportului dintre libertatea de voință

și necesitate, arătând că adevărata libertate trebuie să se bazeze pe cunoașterea necesității conform căreia voința ființei umane evaluate spiritual se poate manifesta liber numai atunci când se află în consonanță și corespunde legilor etice, divine, obiective ale realității, căci numai atunci omul acționează "în cunoștință de cauză", fiind mereu în rezonanță cu CONȘTIINȚA DIVINĂ MACROCOSMICĂ (DUMNEZEU).

Prin urmare, putem spune că voința este o capacitate importantă, care angrenează puterea mentalului și face cu puțință procesele psihice de conducere a activității sub toate aspectele ei. Voința face să intre în acțiune un sistem de autoreglaj superior care este realizat în principal prin cel de-al doilea sistem de semnalizare și implică deliberare, scop și plan elaborat conștient, organizare a forțelor proprii, prin stăpânirea unor și mobilizarea și angajarea convergent-finalistă a altora. Trăsăturile mentale și psihice distinctive ale voinței sunt: scopul propus (conștient), efortul specific (voluntar) și comportamentul de biruire a obstacolelor. Voința reprezintă un nivel mental de auto-organizare și auto-reglaj, superior celui pe care îl constituie afectivitatea. Activarea voluntară rezultă dintr-o transformare și depășire a afectivității. Voința presupune o organizare mentală, rațională a energiilor, fapt ce constituie o cucerire târzie a umanității, de care cei primitivi nu sunt capabili.

Voința poate acționa contrar emoțiilor, deci ea reprezintă calitatea ceva mental, superior reglajului afectiv. YOGA consideră că voința este un reglaj al reglajelor. Voința poate acționa contrar emoțiilor sau în sinergie cu ele, ca în cazul sentimentelor superioare. Este voluntar actul mental care se opune celui impulsiv, fiind un act deliberat și subordonat controlului rațional. Între formarea gândirii și cea a voinței este un raport de interdependență, întrucât actele voluntare sunt și gândite, iar procesele de gândire sunt precumpănitor intenționale și voluntare.

Un parametru important pentru elaborarea și funcționarea voinței este obstacolul sau dificultatea. De aici necesitatea anticipării prin scop a captării energiilor necesare din MACROCOSMOS, a organizării mijloacelor și a încordării sau efortului voluntar.

Voința depinde de condițiile de dezvoltare a persoanei. Ea nu poate fi puternică în absența unor scopuri clare și valoroase și fără ca anterior să fi existat perioade de antrenament în lupta cu dificultățile, blocajele și obstacolele. Nu trebuie să confundăm dorința cu capacitatea de efort voluntar care se constituie și se investeste în activitatea efectivă. Temelul formării voinței este activitatea, luată în toate formele ei - fizică, intelectuală, psihică, spirituală, socială. Este semnificativ și faptul că, datorită rezonanțelor predominante cu anumite energii subtile specifice din MACROCOSMOS, după tipul de activitate și de efort precumpănitor exercitat, voința se specializează, putând fi mult mai puternică într-un domeniu (sau sferă a ființei) decât în altul. În consecință, exersarea satisfăcătoare a tuturor formelor de efort (în continență, în executarea ASANA-elor, în LAYA YOGA etc.) este o condiție de bază a dezvoltării multilaterale a personalității yoghinului. Pe măsură ce obstacolele sunt depășite, ele își diminuează calitatea de obstacole. Aceasta pentru că obstacolul este nu numai un fapt obiectiv, ci o relație subiectiv-obiectivă între posibilități, energiile subtile pe care le angrenăm și condiții. Ceea ce este dificil pentru cineva poate fi ușor pentru altcineva, care posedă o energie subtilă gigantică, împreună cu cunoștințele și deprinderile necesare.

"Puterea ta de stăpânire a lumii în care te manifesti este atât de mare pe cât de mare este puterea ta de a te stăpâni pe tine însuși", menționează un dicton.



Constituie un act de voință orice act intențional, deliberat, orientat spre un scop conștient. Pentru cel înzestrat cu o energie uriașă e posibil ca actul de voință să nu necesite un efort sensibil. În ceea ce privește voința, este definitorie executarea propriu-zisă sau punerea în PRACTICĂ. În activitate se trezesc, se amplifică, se făuresc și se demonstrează calitățile voinței cum sunt: forța, perseverența, tenacitatea, hotărârea, consecvența ș.a.

VULVA - Totalitate a organelor genitale externe ale femeii. Vulva are forma unei proeminențe ovoidale, cuprinsă între pubis și anus, deasupra ei aflându-se o pilozitate triunghiulară. Ea prezintă o fantă mediană (fanta vulvară) care o împarte în două pliuri cutanate laterale, labiile (buzele) mari. Acestea acoperă mai mult sau mai puțin în totalitate alte două pliuri ale mucoasei, labiile (buzele) mici, care se unesc în fața pentru a forma capul clitorisului. Labiile mici delimitează un spațiu virtual, vestibulul, unde se află două orificii: cel al uretrei, în fața și cel al vaginului, în spate.

Vulva intervine în trei procese: micțiunea (în cursul căreia jetul de urină este canalizat prin intermediul labiilor mici), nașterea (în timpul căreia orificiul vulvar se lărgeste pentru a lăsa să treacă fătul) și raporturile sexuale (în timpul cărora buzele mari și cele mici cresc în volum, iar secreția glandelor vestibulare lubrefiază vulva și vaginul).

YAB-YUM - Principiile masculine (+) și feminine (-), combinate în mod polar și armonios și care atunci sunt înțelese ca un ideal transcendent. Acest termen mai înseamnă și dispariția tuturor dualităților. Unicitatea beatifică Macrocosmică.

YOGA - Știință tradițională a Orientului fondată pe baza unor tradiții ale înțelepciunii milenare, care vizează integrarea armonioasă a ființei umane în Univers, trezirea puterilor latente, paranormale.

Mai mult celebră decât înțeleasă, YOGA este și rămâne un ansamblu de metode milenare sistematice care vizează eliberarea definitivă a ființei umane. Cunoscută în Occident sub forme vulgarizate și uneori degradate, YOGA constituie o disciplină spirituală extrem de riguroasă. Un text al înțelepciunii orientale, ISHVARA-GITA, spune referitor la YOGA: „PRIN YOGA IA NAȘTERE CUNOAȘTEREA ULTIMĂ, IAR DIN CUNOAȘTEREA SUPERIOARĂ REZULTĂ YOGA. PENTRU ACELA CARE ARE LA DISPOZIȚIE YOGA ȘI CUNOAȘTEREA PE CARE ACEASTA O FACE CU PUTINȚĂ, NU MAI EXISTĂ NIMIC ALTCEVA DE DORIT.”

Pentru cunoscătorii autentici, yoga se bucură de creditul unei discipline fizice și mentale precise care trece dincolo de stereotipi performanțelor.

Cel care practică YOGA - și o poate face oricine, indiferent de sex, religie sau poziție socială - urmărește în primul rând să-și purifice progresiv conștiința de legăturile sale trupești și, în al doilea rând, să obțină CUNOAȘTERE și puteri PARANORMALE. YOGA îi permite omului să răstoarne timpul și spațiul! YOGHINUL urmărește să atingă iluminarea și mântuirea prin control, detașare și transcenderea tuturor limitelor.

Prin YOGA totul este cu putință, dar nu orice este permis. Yoghinul ispășește și anihilează în cursul unei singure vieți toate greșelile sau, altfel spus, păcatele săvârșite de suflet în cursul reîncarnărilor precedente. Un text al înțelepciunii yoghine spune:

„FOCUL DECLANȘAT PRIN PRACTICA YOGA ASIDUĂ FACE SĂ ARDĂ RAPID ȘI COMPLET ACEASTĂ CUȘCĂ A IGNORANȚEI CARE CONSTITUIE RĂUL. ATUNCI SE DEZVĂLUIE CUNOAȘTEREA CLARĂ CARE NE PERMITE SĂ REALIZĂM CU UȘURINȚĂ EXTAZUL DIVIN.”

YONI - „Suport”, „origine”, „sursă”. Cuvântul YONI derivă din rădăcina verbală YU (a uni, a fixa). Acest termen

are un larg spectru de semnificații: cauză primordială, izvor al întregii deveniri, casă, vulvă etc. Grafic, YONI este în general reprezentat printr-un triunghi cu vârful în jos, care este de fapt o imagine analogică a vaginului, simbolizând misterul cosmic al creației. Zona perineală a corpului uman este numită în limba sanscrită YONI-STHANA (locul matricii) și KAMA-RŪPA (de forma dorinței), iar în DHYANA-BINDU-UPANISHAD se spune că YONI trebuie adorat în felurite moduri de toți yoghinii (datorită accesului pe care ea îl oferă la energiile subtile, creatoare, universale și la misterul vieții și morții, sau EROS și THANATOS cum erau denumite de vechii greci).

Singur sau împreună cu simbolul falusului în erecție (LINGAM), YONI este venerat în general de adoratorii lui SHAKTI.

ZONE EROGENE - Regiuni ale corpului prin intermediul cărora putem fi stimulați sexual, atunci când acestea sunt atinse, mângâiate sau sărutate. Aceste zone includ în principal buzele, sânii, organele genitale și fesele. Dar, cu toate acestea, nu există doi oameni la fel, așa încât e posibil să descoperim că și alte zone ale corpului ne trezesc din punct de vedere erotic atunci când sunt atinse.





CUPRINS

INTRODUCERE	3
Capitolul 1	
CE REPREZINTĂ DE FAPT FEMEIA?	7
Condiția femeii în societate de-a lungul timpului	7
Femeia în societatea contemporană	9
Femeia – ideal de frumusețe și iubire divină	11
Capitolul 2	
TABĂURILE MENSTRUĂȚIEI	13
Reguli impuse femeii aflate la menstruație	13
De ce are nevoie de mai multă odihnă femeia aflată la menstruație?	15
Despre tainele sângelui menstrual	17
Virtuțile sângelui menstrual așa cum reies ele din unele mesaje ale locuitorilor Pleiadelor	22
Modalități secrete de asimilare a fluidului menstrual	29
Metoda diluțiilor succesive	30
Prima menstruație- moment important în viața femeii	32
Nașterea și alăptarea – alte forme de manifestare a erotismului femeii	33
Menstruația – o altă dimensiune a sexualității ..	35
Capitolul 3	
TEORII PROPUSE PENTRU EXPLICAREA MENSTRUĂȚIEI	42
Teoria lui Hippocrate: menstruația – un proces purificator	42
Teoria fermentilor a lui Democrit	42
Teoria pletorei a lui Galen	43
Teoria lui Wagner: menstruația – o consecință a eșecului de concepție	43
Teoria lui Beigel: menstruația – un rezultat al apetitului sexual	44
Teoria lui Gerson: originea menstruației – legată de existența unui ciclu lunar de împerechere la oamenii primitivi	46
Teoria lui Loewenthal: menstruația – moment de final al unei pseudo-sarcini	46
Teoria lui Johnstone: menstruația – consecință a poziției verticale a omului	47
Teoria lui King: menstruația – un proces nenatural	48
Teoria lui Asher: menstruația – urmare a unei toxemii periodice a organismului	49
Teoria lui Ehret: menstruația – rezultat al intoxicației cu proteine	50
Teoria valului menstrual a lui Goodman	51
Teoria modernă a menstruației	53
Capitolul 4	
MENSTRUĂȚIA – UN PROCES APROAPE PATOLOGIC	54
Menstruația poate fi considerată drept o boală periodică	54
Manifestările patologice care sunt specifice menstruației	56
„Mittelschmerz” sau durerea intermenstruală ..	60
Argumente care arată caracterul patologic al menstruației	62
Capitolul 5	
CICLICITATEA FUNCȚIONALĂ A ORGANISMULUI FEMEII. TIPOLOGII FEMININE ASOCIATE PERIOADELOR CICLULUI MENSTRUAL	64
Ritmul solar și ritmul lunar reflectate în ființă ..	64
Calendarul lunar	64
Orarul de debut al menstruației	64
Descrierea principalelor fenomene fiziologice care sunt asociate ciclului lunar feminin	65
Periodizarea practică a ciclului lunar feminin ..	66
Descrierea sintetică a celor patru perioade succesive ale ciclului lunar feminin	68
Descrierea fazelor ciclului lunar corelat cu menstruația	68
Descrierea fazelor ciclului lunar fără menstruație	68
Perspectiva tradiției tantrice asupra celor patru perioade	69
Alte câteva repere utile în determinarea celor patru perioade	70
Descrierea celor patru tipologii feminine asociate manifestărilor prēmestruale	71
Importanța practică a cunoașterii celor patru tipologii feminine	72
Capitolul 6	
LEUCOREEA ȘI MENSTRUĂȚIA	73
Capitolul 7	
POATE FI REDUSĂ MENSTRUĂȚIA CU AJUTORUL DIETEI?	76
Dieta și ciclul estrual al mamiferelor	76
Controlul prin dietă asupra menstruației	77
Sfaturi practice pentru adecvarea alimentației femeilor în funcție de cele patru perioade ale ciclului menstrual lunar	82
Calitatea de hrană	82
Calitatea hranei	82
Prepararea alimentelor	83
Combinarea alimentelor	84
Concluzii	84
Capitolul 8	
SUPERIORITATEA BIOLOGICĂ A FEMEII Raymond Bernard - citate biografice legate de studiul său asupra fenomenului menstruației	85
Argumente care confirmă superioritatea femeii	86
Capitolul 9	
UN STUDIU AL CĂRȚII DR. HERBERT SHELTON: „MENSTRUĂȚIA, CAUZELE SALE ȘI TRATAMENTUL”	91
Capitolul 10	
UN STUDIU AL CĂRȚII DR. GEORGE S.WHITE: „EMANCIPAREA FEMEILOR SAU REGLAREA DURATEI MENSTRUĂȚIEI”	
O sinteză a cercetărilor sale, realizate timp de o jumătate de secol, asupra eliminării menstruației în cazul femeilor fertile sănătoase	95
Superstiții legate de menstruație	95



Reglarea pe cale naturală a menstruației	97
femeii	98
Experiențe clinice și concluzii	98
Prezentarea câtorva cazuri	98

Capitolul 11	
ÎN STUDIUL AL DR. KENNETH S. GUTHRIE	
PREZENTAT ÎN LUCRAREA „REGENERAREA: METODE SPECIALE CARE SUNT NECESARE PENTRU FEMEII”	100
Prezentare pe scurt a modalităților de regenerare a femeii	101

Capitolul 12	
CONTINENȚA SEXUALĂ - O METODĂ FUNDAMENTALĂ DE SUSPENDARE A MENSTRUATIEI, CARE APARTINE ÎNTELEPCIUNII SECRETE TANTRICE	102
Transmutația biologică	105
Sublimarea cât mai completă a potențialului sexual	108
Amorul cu continență - un act sacru	109
Despre transfigurarea amoroasă în cuplu	110
Factori care condiționează în mod negativ sexualitatea	112
Antrenamentul necesar în cazul femeii pentru realizarea continenței sexuale perfecte	113
Muschii intimi ai femeii	114
Exercițiile Kegel	115
Efecte suplimentare benefice ale antrenamentului musculaturii pelviene la femeie	116
Gimnastica mușchilor interni	116
Urinarea fracționată - unul din procedeele secrete de control a energiei sexuale	118
Împlinirea corporală armonioasă a femeii aduce mai multă fericire și face ca viața amoroasă să fie mai bună	119
Efecte uluitoare ale amorului realizat numai prin continență sexuală	121

Capitolul 13	
POSTURI HATHA YOGA FOARTE EFICIENTE PENTRU SUSPENDAREA MENSTRUATIEI	123
Posturile corporale HATHA YOGA (ASANA-ele)	125
Tehnici YOGA indicate femeilor pentru fiecare perioadă a ciclului menstrual	146

Capitolul 14	
PRESOPUNCTURA - O METODĂ STRĂVECHE CARE APARTINE ÎNTELEPCIUNII TAOISTE, FOLOSITĂ CA O MODALITATE PRACTICĂ DE SUSPENDARE A MENSTRUATIEI ȘI DE REGENERARE A ORGANISMULUI FEMEII	148
Noțiuni generale despre tehnicile de presopunctură (digitopunctură)	148
Prezentarea meridianelor energetice principale ale ființei umane	149
Modul practic de operare în cazul utilizării presopuncturii	149
Dispersia	150
Tonifierea	150
Corelații între activitatea energetică a unor meridiane și fenomenul menstruației	151
1) Modalități de suspendare a menstruației și de armonizare a ființei femeii prin intermediul presopuncturii	153

2) Tehnici speciale de dinamizare a meridianelor energetice care sunt folosite în vederea suspendării menstruației	157
--	-----

Capitolul 15	
O ALTĂ METODĂ EFICIENTĂ PENTRU SUSPENDAREA MENSTRUATIEI CARE APARTINE TRADIȚIEI TAOISTE - EXERCITIUL „CĂPRIORAEI”	161
Tehnica de execuție a procedurii „Căprioarei” pentru femei	163

Capitolul 16	
PŪTEREA GÂNDULUI EXERCITATĂ ÎN SFERA SUBCONȘTIENȚULUI POATE INFLUENȚA FOARTE MULT PROCESUL SUSPENDĂRII MENSTRUATIEI	165
Mentalul conștient	165
Subconștientul - o forță nevăzută	169
Ideii foarte importante de care trebuie să se țină cont în cazul operării cu sugestiile în sfera subconștientului	173
Supraconștientul	174
Credința foarte puternică este o forță fundamentală care asigură succesul	175
Sugestiile și autosugestiile profund benefice pentru armonizarea ființei și pentru suspendarea menstruației	176

Capitolul 17	
MODALITĂȚI FITOTERAPEUTICE INEDITE PENTRU SUSPENDAREA MENSTRUATIEI CARE APARTIN TRADIȚIEI MILENARE AYURVEDICE	179
Câteva indicații necesare femeilor care urmăresc suspendarea menstruației	179
Modul în care vor fi alese plantele care facilitează atingerea succesului în suspendarea menstruației	179
Plante care favorizează suspendarea menstruației	182
Gruparea plantelor în funcție de acțiunile lor principale	205
Gruparea plantelor în funcție de perioada în care sunt recomandate și în funcție de tipologia menstruală a femeii (notată cu T)	208
Câteva indicații practice	210

Capitolul 18	
COMPORTAMENTUL ARMONIOS ȘI DIVIN INTEGRAT AL FEMEII ÎN VEDEREA SUSPENDĂRII MENSTRUATIEI	211
Prezentarea terapilor specifice celor 4 tipologii pentru perioada premenstruală	214

Capitolul 19	
RELATĂRILE PRACTICE ALE UNOR FEMEII REFERITOARE LA SUSPENDAREA PARȚIALĂ SAU TOTALĂ A MENSTRUATIEI	215

GLOSAR	258
BIBLIOGRAFIE	304



BIBLIOGRAFIE

- Abhinavagupta - *Tantra SARA*
- Albutt - *Practica medicală din secolul XX*
- Ambăruș, Mihaela dr. și Ambăruș, Gabriela dr. - *Tantra Yoga - Căile secrete ale extazului amoros*, Sapienția, București, 2000.
- Baker, Oleda - *Twenty nine forever*, Berkeley Publishing Co., New York, 1978
- Bandler, dr. - *Glandele endocrine*
- Barker - *Endocrinologie și metabolism*
- Begamos, Louis - *Al 7-lea cer al orgasmului prelungit*, Shakti, Iași, 1997.
- Bernard, Raymond dr. - *Misterul menstruației*
- Blundell, dr. - *Principii și practică în medicina obstetrică*
- Bozaru, Dan - *Tantra și tainele ei*, Uma, Iași, 1997.
- Calhoun, Laura - *Legile determinării sexuale*
- Carpenter, Edward - *Apariția dragostei de-a lungul timpului*
 - Compt - *Tratatul bolilor feminine*
 - Copelan, Rachel - *100 de metode simple și sigure pentru a ne face viața sexuală extraordinară de fericită*, Deceneu, București, 1996.
- Comer - *Estrul, ovulația și menstruația*, în *American Journal of Physiology*
- Dalton, Katharina - *The Premenstrual Syndrome*
- Damar Tantra - *textul fundamental secret cu privire la virtuțile tainice ale urinei*, Shambala, București, 1995.
- Dasgupta, S.B. - *Introduction to Tantric Buddhism*
- Dicționar de medicină - Larousse, Univers Enciclopedic, București, 1998.
- Douglas, Nick și Slinger, Penny - *Secretele amorului transfigurator extatic*, Deceneu, București, 1997.
- Ehret - *Dieta lipsită de mucus*
- Evans, prof. - *Jurnal de cercetări în domeniul metabolismului*
 - Evdochimov, Paul - *Arta iconei*
 - Franck, dr. - *Aspectele endocrine ale ginecologiei*
 - Franck, dr. - *Hormonii specifici sexului feminin*
 - Freud, Sigmund - *Civilizația și neajunsurile ei*
 - Geddes și Thompson - *Evoluția sexului*
 - Goodman - *Teoria ciclică a menstruației*
 - Grantly, Dick-Read - *Nașterea fără dureri*
 - Haig, Alexander dr. - *Acidul uric, un factor în producerea bolilor*
 - Haig, Kenneth - *Sănătate prin dietă*
 - Halban și Seitz - *Biologie und Pathologie des Weibes*
 - Hare - *Semnificația și mecanismul menstruației*, în *Clinical Journal*
 - Hartmann, Ernest - *The Biology of Dreaming*
 - Havelock, Ellis - *Bărbatul și femeia*
 - Jacobi, Mary - *Problema odihnei femeii în timpul menstruației*
 - Jocul divin al vieții, Shambala, București.
 - Johnstone - *Anatomia uterului la animalele cu poziția corpului orizontală demonstrează necesitatea menstruației la speciile cu poziția corpului verticală*
 - Jurnalul Asociației Medicilor Americani
 - Kellogg, John Harvey dr. - *Dieta în cazurile de leucoree*
 - Kervran, L. - *Dovezi privitoare la existența transmutațiilor biologice*
 - Kervran, L. - *Transmutațiile la energie slabă* (publicată în limba franceză la editura Maloine)
 - Kisch, dr. - *Viața sexuală a femeii*
 - Kissam, dr. - *Funcțiile uterului*
 - Kitzinger, Sheila - *The Experience of Childbirth*
 - Ludovici - *Bărbatul: un acuzat*
 - Macomber - *Dieta în sterilitate*, în *Jurnalul Asociației Medicilor Americani*
 - Marciniak, Barbara - *Earth - Pleiadian Keys to the Living Library*, Bear & Company Publishing, Santa Fe, New Mexico, 1995.
 - Marshall - *Fiziologia reproducției*
 - Masters și Johnson - *The Joy of Sex*
 - McCarrison - *Studii asupra bolilor de deficiență*
 - McGregor, Paul - *La psychosynthèse sexuelle*
 - McLester, prof. - *Nutriția și dieta în caz de sănătate și de boală*
 - Mosher, Clelia - *Igiena personală a femeilor*
 - Mullinar, Gill - *Sex education dictionary*, Pustak Mahal Publishers, Delhi.
 - Murphy, Joseph - *Puterea extraordinară a subconștientului tău*, Deceneu, București, 1995.
 - Novak - *Menstruația și dereglările ei*
 - Plinius cel Bătrân - *Historia Naturalis*
 - Raleigh, dr. - *Femeia și super-femeia*
 - Richard - *Histoire de la generation*
 - Schlapp, Max dr. - *Noua criminologie*
 - Schroyer, F. dr. - *Bolile femeilor*
 - Shelton, Herbert dr. - *Este hemoragia lunară esențială?*, în *Epicur pan-american*
 - Shelton, Herbert dr. - *Menstruația, cauzele sale și tratamentul*
 - Shivananda, Swami - *Puterea gândului*, Deceneu, București, 1996.
 - Simon - *Chimia animală*
 - Stephens, Margaret - *Femeia și căsătoria*
 - Swiney - *Trezirea femeii*
 - Tilden, dr. - *Boala femeilor*
 - Vatsyayana - *Kama-Sutra*
 - Whiltshire - *Despre fiziologia comparată a menstruației*
 - White, George Starr dr. - *Emanciparea femeilor sau reglarea duratei menstruației*
 - Whiteford, dr. - *Despre catamenie*
 - Wright, Erna - *Lifting the Curse*
 - Wright, Erna - *The New Childbirth*



Această lucrare de sinteză dezvăluie care este taina cunoscută **DOAR DE CEI PUȚINI** a menstruației și totodată oferă o gamă complexă de modalități utile, multe dintre ele inedite, pentru a o suspenda. Suspendarea parțială sau totală, numai pe o cale perfect naturală, a menstruației conferă femeii care o realizează o mulțime de avantaje în practica perfectă a continenței sexuale și simultan îi permite să atingă o extraordinară stare de vitalitate, forță psihică mult mărită, putere mentală extraordinară, toate acestea fiind însoțite de multiple realizări de natură spirituală.

Toate femeile frumoase, inteligente și puternice, care aspiră cu adevărat să se depășească, **AICI ȘI ACUM** vor putea să se ajute foarte mult studiind cu multă atenție și luciditate această carte ce oferă o mulțime de soluții practice. Prin suspendarea totală a **MENSTRUATIEI** femeia inițiată și perseverentă, **TRANSFORMĂ ÎN MOD GRADAT, PRIN TRANSMUTAȚIE BIOLOGICĂ, SECREȚILE SALE MENSTRUALE ÎNTR-O ENERGIE LĂUNTRICĂ URIAȘĂ**. Această energie gigantică, care se află la dispoziția sa îi permite după aceea femeii să atingă performanțe uluitoare, atât în propriul său univers lăuntric cât și în ambianța în care ea se manifestă liber, întocmai ca o uriașă forță benefică a Naturii (**SHAKTI**).

Lucrarea prezintă în final mărturii ale unor femei minunate, care deja au atins această performanță. Dacă aspirați să fiți **CU MULT MAI MULT** decât celelalte femei, puneți cu perseverență în practică metodele de suspendare a menstruației și în felul acesta veți descoperi, cu încântare, că **UN GRAM DE PRACTICĂ ÎN ACEASTĂ DIRECȚIE VALOREAZĂ CÂT TONE DE TEORIE**.

Profesor Yoga GREGORIAN BIVOLARU

